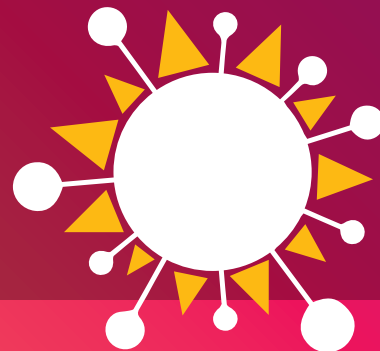


Zdravstveni nasveti za ravnanje v vročem vremenu v času COVID-19

Visoke temperature vsako leto vplivajo na zdravje številnih, zlasti starejših, dojenčkov, ljudi, ki delajo na prostem in tistih, ki so kronični bolni. Vročina lahko povzroči izčrpanost ali vročinski udar in poslabša obstoječa stanja – srčno žilne, respiratorne, ledvične ali duševne bolezni. Škodljive učinke vročega vremena na zdravje lahko v veliki meri preprečimo z dobrimi vsakodnevnimi ukrepi in hkrati pa upoštevamo nasvete, kako se zaščititi pred koronavirusno boleznijo (COVID-19).



V vročini poskrbite za hlajenje

V času vročinskih valov je pomembno, da poskrbite za hlajenje in se izognete negativnim učinkom visokih temperatur na zdravje.



Izogibajte se vročini.

V najbolj vročem času dneva se izogibajte izhodom in napornim aktivnostim na prostem. Kadar je možno, naj ranljive skupine izkoristijo posebne časovne termine za nakupovanje. Zadržujte se v senci, ne puščajte otrok ali živali v parkiranih vozilih. Če je mogoče, preživite od 2 do 3 ure dnevno v hladnem prostoru, pri čemer spoštujte najmanj 1 meter medsebojne oddaljenosti (priporočilo WHO), glede priporočene varne medsebojne oddaljenosti v Sloveniji in drugih higienskih ukrepov pa upoštevajte priporočila NIJZ.



Poskrbite, da bo vaš dom ohlajen.

V domu zadržujte nočni hladen zrak. Toplotno obremenitev v stanovanju čez dan zmanjšajte s spuščanjem rolet in senčili, izklopite čim več električnih naprav.



Poskrbite, da bo vaše telo ohlajeno in hidrirano.

Nosite lahka in ohlapna oblačila, uporabljajte posteljnino iz naravnih materialov, tuširajte ali kopajte se v hladni vodi, redno pijte vodo, izogibajte se sladkim, alkoholnim in kofeinskimi pijačam.



Med izbruhom bolezni COVID-19 se zadržujte na hladnih mestih.

Izogibajte se izpostavljanju soncu ali temperaturam, višjim od 25 ° C. Ni dokazov, da bi izpostavljanje telesa visokim temperaturam preprečevalo ali zdravilo bolezen COVID-19, poveča pa se tveganje za sončne opekline in vročinske bolezni. Za boleznijo COVID-19 lahko zbolite ne glede na to, ali je vreme sončno ali je zelo vroče, zato zaščitite sebe in druge tako, da si redno umivate roke, kašljate v upognjen komolec ali robček in se izogibate dotikanja obraza.

Poleg skrbi zase preverite tudi, kako je z družino, s prijatelji ali sosedami, ki večino svojega časa preživijo sami. Ranljive skupine ljudi bodo morda v vročih dneh potrebovale pomoč, če je kdo, ki ga poznate, ogrožen, mu pomagajte, da bo imel dostop do informacij, nasvetov, pa tudi sicer s podporo, ob tem pa spoštujte priporočila za primerno medsebojno oddaljenost.



Ranljive skupine - starejši in ljudje z zdravstvenimi težavami (bolezni dihal, sladkorno boleznijo in boleznimi srca) bi morali svojemu zdravju nameniti večjo pozornost, saj so bolj izpostavljeni tako vplivom vročine, kot zapletom z boleznijo COVID-19.

Če se vi ali ljudje okrog vas počutite slabo - omotično, šibko, tesnobno, ste močno žejni ali vas boli glava, poiščite pomoč. Čim prej poiščite hladno mesto in si izmerite telesno temperaturo. Pazite, da pregretnosti telesa ne zamenjate za vročino. Če ste v dvomih, počivajte v hladnem okolju vsaj 30 minut in pijte vodo, da telo dobi dovolj tekočin, pri tem pa se izogibajte sladkim, alkoholnim in kofeinskimi pijačam. Če telesna temperatura ostane

visoka, imate verjetno vročino in se morate posvetovati z zdravnikom.

Če telesna temperatura pade in se posameznik po počitku v hladnem okolju počuti bolje, je to verjetno povezano s toplotnim udarom.

Če imate boleče mišične krče, takoj poskrbite za počitek v hladnem prostoru in pijte rehidracijske raztopine z elektroliti. Če vročinski krči trajajo več kot eno uro, poiščite pomoč. Če imate nenavadne simptome, če simptomi ne prenehajo, ali če sumite na vročino, se posvetujte s svojim zdravnikom. Če ima kdo vročo suho kožo in je v deliriju, ima krče ali je v nezavesti, takoj pokličite zdravnika ali službo nujne medicinske pomoči na 112.