

Visoke temperature imajo lahko neprijetne posledice in tveganja za zdravje. Ponujamo vam napotke, kako jih zmanjšamo.

Koga visoke temperature najbolj prizadenejo?

Visoke temperature pogosteje prizadenejo zdravstveno ogrožene skupine ljudi: otroke do 4. leta starosti, starejše od 65 let, kronično bolne, ki se zdravijo z določenimi zdravili, ljudi z duševnimi motnjami, ljudi s čezmerno telesno težo, ljudi, ki opravljajo delo na prostem.

Kakšne težave povzroča visoka temperatura?

Daljša obdobja visokih temperatur lahko povzroči več različnih zdravstvenih težav (vročinska stanja): kožne izpuščaje, utrujenost, vročinske krče, motnje zavesti, vročinsko izčrpanost, vročinsko kap.

V katerih primerih smo še posebej izpostavljeni neprijetnim učinkom vročine?

Nekateri dejavniki pospešujejo nastanek vročinskih stanj:

- izguba telesne tekočine (dehidracija) zaradi zmanjšane vnosa tekočine ali zaradi bolezni
- čezmerno uživanje alkohola
- uporaba naslednjih zdravil: diuretiki (zdravila za odvajanje vode iz telesa), zdravila za zdravljenje kroničnih obolenj (zaviralci beta receptorjev, antiholinergiki, digitalis), pomirjevala iz skupine barbituratov

- akutna obolenja: driska, vročina, infekcije, kožne opekline
- kronična obolenja: duševne motnje, zvišan krvni pritisk, debelost.

Kako lahko preprečite zdravstvene težave ob visokih temperaturah?

- Dnevno spijte vsaj dva litra tekočine (brezalkoholne pijače, najboljše vode), odvisno od stopnje potenja. Pomanjkanje vode v telesu najbolj zaznamo z občutkom za žejo; če gremo redko na vodo, urin pa je temnejši, je to dodaten znak, da je treba zaužiti več tekočine. Opozorilo: če vam je zdravnik omejil količino tekočine, ki jo smete zaužiti, ali če se zdravite z zdravili za odvajanje vode (diuretiki), vprašajte zdravnika, koliko tekočine smete zaužiti v vročem vremenu.
- Ne uživajte pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa. Ne uživajte zelo hladnih pijač, ker lahko povzročijo prebavne težave.
- Soli tekočini ni treba dodajati, razen v skrajnih primerih, kot so delo na prostem, hudem fizičnem naporu in močnem potenju.
- Prostore zračite zjutraj in zvečer. Svetujemo uporabo rolet, ki odbijajo sonce, najboljši način hlajenja pa je zmerna uporaba klimatskih naprav. Čez dan se zadržujte v zaprtih, hlajenih prostorih. Če doma ali v službi nimate klimatskega hlajenja, pojdite v nakupovalni center ali knjižnico – tudi nekaj ur dnevno v

ohlajenem prostoru koristi pri vzdrževanju normalne telesne temperature v vročini.

- Doma se hladite s hladno prho ali hladno kopeljo.
- Oblačite se v bombažna ali lanena lahka, ohlapna oblačila svetlejših barv in obuvajte zračno obutev. Zaščitite se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo ter z zaščitno kremo z zaščitnim faktorjem 15 ali več (UVB zaščita) ter z ustrezno zaščito pred UVA žarki.
- NIKOLI ne puščajte nikogar v zaprtem, parkiranem avtomobilu.
- Zunanje športne in fizične aktivnosti omejite na jutranje in večerne ure. V času fizične aktivnosti spijte dva do štiri kozarce hladne, brezalkoholne pijače na uro. Izotonične tekočine nadomeščajo soli in minerale, ki jih izgubljate s potenjem.
- Nekateri ljudje so zdravstveno bolj ogroženi. Bodite posebej pozorni na znake prizadetosti pri dojenčkih in majhnih otrocih, starejših ljudeh, ljudeh z duševnimi motnjami ter pri ljudeh s kroničnimi obolenji, predvsem pri srčnih bolnikih in ljudeh s povišanim krvnim pritiskom.
- Bodite pozorni na kakovost hrane. V vročini se hrana hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev. Hrano shranjujte v hladilniku. Pozorni bodite predvsem na mesne izdelke in izdelke, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo dobro umijte.
- V primeru znakov vročinskih krčev, vročinske izčrpanosti ali vročinske kapi poiščite zdravniško pomoč.



S pričetkom počitnic od ponedeljka, 28. junija 2010 pa vse do 31. avgusta 2010, avtobusi LPP vozijo v skladu s poletnim voznim redom.

Vsi avtobusi, ki bodo vozili v poletnem času, so opremljeni s klimatskimi napravami. Štirinajst dni pred koncem poletnega obdobja bo LPP začel pripravljati celotno floto za jesensko obdobje, zato bo vključeval na linije tudi vozila brez klimatskih naprav.

Vse informacije o poletnih voznih redih bodo objavljene na postajališčih ter na spletni strani www.lpp.si.

Za napovedi prihodov avtobusov uporabite sms poizvedovanje LPP BUS INFO oziroma pokličite na tel.: 090 7220 (cena klica je 1,09 EUR z DDV).



Svežo pitno vodo v Ljubljani lahko natočite iz pipe. V mestu se z njo lahko oskrbite pri pitnikih. Javno podjetje Vodovod-Kanalizacija in Mestna občina Ljubljana skrbita za nadzor vode in vzdrževanje pitnikov.

Lokacije pitnikov:

1. Kongresni trg
2. Tivoli – pri ribniku
3. Tivoli - igrišče
4. Pogačarjev trg
5. Hribarjevo nabrežje
6. Tisnikarjeva - bajer Koseze
7. Zoisova ulica – ob Križankah
8. Stari trg – ob gostinskem lokalu Romeo
9. Stritarjeva ulica – nasproti Mestne hiše
10. Cankarjev vrh – Rožnik
11. Župančičeva jama – Navje.



Mestna občina Ljubljana
Mestna uprava
Oddelek za zdravje in socialno varstvo



**Napotki,
kako ravnati v poletni vročini**

www.ljubljana.si

Pri vsebinski pripravi zloženke je sodeloval:

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE



NATIONAL INSTITUTE
OF PUBLIC HEALTH