

Preporučene mjere zaštite zdravlja starijih osoba pri izlaganju visokim temperaturama zraka iznad 30°C

Referentni centar Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba – Služba za javnozdravstvenu gerontologiju Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Povjerenstvo za provedbu akcijskog plana za ublažavanje posljedica toplinskog vala MZ te HLZ-a HDZGIG, izradili su Preporučene mjere zaštite zdravlja starijih osoba pri izlaganju visokim temperaturama zraka, osobito starijih osoba oboljelih od kardiovaskularnih, respiratornih, endokrinih, psihogerijatrijskih i drugih kroničnih bolesti:

1.

Starije osobe u pravilu se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10 do 17 sati

2.

Prigodom izlaska iz svojega prebivališta, starija osoba mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom te nositi laganiju, prozračnu odjeću i obuću.

3.

Nužno je dnevno uzimanje do dvije litre tekućine, bilo kao osam čaša negazirane vode, bilo u obliku juha, variva ili čajeva te izbjegavanje pržene, pohane, slatke i jako zasoljene hrane, kao i začinenih jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pritom smjernica pravilne prehrane za starije osobe.

4.

Osim pridržavanja uputa liječnika o liječenju i uzimanju lijekova, nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka.

5.

Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suhoće ustiju i kože, znakovi su uzbune, osobito za starije osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene te se stariji bolesnik mora žurno javiti svom izabranom liječniku obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći.

6.

Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci trebaju učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti, čak i nekoliko puta dnevno.

7.

Starija osoba mora uvijek uza se imati osnovne podatke: ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može obratiti u slučaju potrebe.

8.

Neophodno je redovito održavati čistoću tijela starijega čovjeka i njegova okoliša.

9.

Za starije osobe važna je stalna tjelesna i psihička aktivnost. Osobito je korisno kretati se u jutarnjim i večernjim satima, po mogućnosti u prirodi (parkovi, šetnice uz more, jezera, rijeke, boravak u vrtovima, vinogradima, voćnjacima i sl.). Ukoliko je kretanje otežano, utoliko je nužno redovito višesatno provjetranje prostorija u kojoj starija osoba prebiva.

10.

Razlika temperature prostorije, koja se postiže korištenjem rashladnih uređaja i vanjske temperature ne bi smjela biti veća od 7°C jer se stariji organizam u kratkom vremenu ne može prilagoditi nagloj promjeni. Rashladne uređaje potrebno je redovito održavati, kako bi se izbjegla kontaminacija zraka mikroorganizmima (bakterije, plijesni) i drugim zagađivačima koji uzrokuju iritaciju sluznica s mogućim alergijskim reakcijama i infekciju dišnih puteva.

**STAROST TREBA AKTIVNO I ZDRAVO
ŽIVJETI, A NE PASIVNO PROŽIVLJAVATI!**