

Preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka iznad 30°C

Referentni centar Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske 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 za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka, osobito za starije osobe oboljele od kardiovaskularnih, respiratornih, endokrinih, psihogerijatrijskih i drugih kroničnih bolesti:

1. Starije osobe u pravilu se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10.00 do 17.00 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 2 litre tekućine, bilo kao 8 čaša negazirane vode, bilo u obliku juha, variva ili čajeva, te izbjegavanje pržene, pohane, slatke i jako zasoljene hrane kao i začinjanih jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome 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, znak su uzbune, osobito za starije osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene, te se stariji bolesnik mora hitno javiti svojem izabranom doktoru 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 sa starijom osobom, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i nekoliko puta na dan.
7. Starija osoba mora uvijek uza se imati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godina rođenja, adresa 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 i 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 adaptirati na naglu promjenu temperature. 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 infekcije dišnih puteva.