

U Istru stiže Filomena - pripremite se za ledeni kraj tjedna

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Srijeda, 13 Siječanj 2021 11:37

Objavljeno: Srijeda, 13 Siječanj 2021 11:35

Ciklona Filomena koja je proteklih dana snježnim padalinama i ledom paralizirala Madrid, zahvaća i Hrvatsku. Najjači prodor hladnog vala očekuje se tijekom ovog vikenda kada bi u nekim dijelovima temperature mogle pasti i do 15 stupnjeva ispod ništice. Snijeg je moguć u četvrtak u Gorskom kotaru, Lici i Dalmaciji do mora te po otocima.

DHMZ je najavio val hladnoće, najniže temperature očekuju se i do -10 u središnjoj Istri dok bi se minusi uz more trebali kretati do -5 stupnjeva. Uz sunčano vrijeme u petak i subotu dnevne temperature bi trebale ipak biti podnošljive. U nedjelju se očekuje oblačnije vrijeme. Idući tjedan temperature ne bi trebale ići ispod ništice, ali ostaje hladno - najviše dnevne neće prelaziti 10 stupnjeva.

Preporuke pri izlaganju niskim temperaturama

- Izbjegavajte izlaganje niskim temperaturama, u ranojutarnjim i noćnim satima, pogotovo ako bolujete od bolesti srčanog i dišnog sustava;
- Odjevajte se slojevito u komotnu odjeću s vanjskim slojem nepropusnim za vjetar i vlagu, po mogućnosti od vune, polipropilena i svile koje zadržavaju više topline u unutarnjim slojevima od pamuka;
- Pratite vremensku prognozu i temperaturu unutrašnjeg prostora i izbjegavajte izlazak po hladnoći;
- Ukoliko morate izaći zaštitite glavu kapom, ruke rukavicama, prekrive usta šalom, kako bi spriječili direktno udisanje hladnog zraka
- Zbog sklonosti oticanja nogu, posebno kod starijih osoba zimi i slabijeg osjeta hladnoće izbjegavajte dugo stajanje i sjedenje na hladnoći (osobito prekrivenih nogu), cipele s visokom ili pre niskom potpeticom
- Primjetite li povećano znojenje, potrebno je odmah presvući vlažnu odjeću i obuću
- Izbjegavajte hodanje po zaleđenoj površini radi prevencije mogućih padova i lomova
- Unosite u organizam tople napitke (čajevi, bistre juhe i sl.), izbjegavate alkohol i kofein
- U slučaju pojave simptoma poput trnjenja, te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju crvenu kožu, javite se svom izabranom liječniku ili najbližoj hitnoj pomoći
- U vrijeme hladnih mjeseci učestalije kontaktirajte osobe koje žive same i starije osobe koje moraju uvijek uz sebe posjedovati svoje osobne podatke i broj telefona kontakt osobe kojoj se može javiti o toj starijoj osobi (iPress)

U Istru stiže Filomena - pripremite se za ledeni kraj tjedna

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Srijeda, 13 Siječanj 2021 11:37

Objavljeno: Srijeda, 13 Siječanj 2021 11:35

