

Starije osobe trebaju izbjegavati izlaganje suncu

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Ponedjeljak, 21 Lipanj 2021 14:14
Objavljeno: Ponedjeljak, 21 Lipanj 2021 14:14

Nastavni zavod "Dr. Andrija Štampar" objavio je u ponedjeljak preporuke po kojima se starije osobe u pravilu ne smiju izlagati suncu u razdoblju 11-16 sati, a ako to čine da se zaštite šeširom, maramom ili kapom te nose laganiju prozračnu odjeću i obuću.

Preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka, koje je izradilo državno Povjerenstvo za provedbu akcijskog plana za ublažavanje posljedica toplinskog vala, pozivaju na obilato korištenje tekućine i izbjegavanje pržene hrane.

Potrebno je dnevno uzimati do dvije litre negazirane vode, juha, variva ili čajeva, te puno sezonskog voća i povrća, te izbjegavati prženu, pohanu, slatku i jako zasoljenu hranu te začinjena jela.

Uz pridržavanje uputa liječnika o liječenju i uzimanju lijekova, nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka, a pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suhoće ustiju i kože znaju biti znak za uzbunu.

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. Također je dobro da starije osobe uvijek uza se imaju osnovne podatke.

(Hina)

