

Vrlo toplo i vruće: Temperature do 34 stupnja Celzija

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Ponedjeljak, 20 Lipanj 2022 07:50
Objavljeno: Ponedjeljak, 20 Lipanj 2022 07:50

#RASHLADITE DOM I PIJTE DOVOLJNO TEKUĆINE - DJECU I ŽIVOTINJE NE SMIJE SE OSTAVLJATI U PARKIRANOM VOZILU#

Pretežno sunčano te vrlo toplo i vruće, prognoza je za ponedjeljak Državnog hidrometeorološkog zavoda (DHMZ).

Prema večeri i u noći u sjevernim predjelima umjerena naoblaka, a postoji i vjerojatnost za lokalne pljuskove s grmljavinom, najprije u središnjim, zatim i istočnim krajevima.

Vjetar slab do umjeren, u gorju povremeno i jak jugozapadni, na Jadranu i južni te jugo.

Najviša temperatura zraka od 29 do 34 Celzijeva stupnja.

Rashladite dom i pijte dovoljno tekućine

Rashladite svoj dom, klonite se vrućine, rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine, pomognite drugima - samo su neke od preporuka kako se zaštititi od velikih vrućina.

Za vrijeme trajanja velike vrućine važno je pridržavati se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova te pratiti Državni hidrometeorološko zavod - upozorenje na toplinske valove.

Pri Ministarstvu zdravstva izrađen je Protokol o postupanju i preporuke za zaštitu od vrućine, a koji uključuje potrebne postupke za pripravnost i djelovanje na nacionalnoj i lokalnoj razini u slučaju opasnosti od toplinskog vala, ali i preporuke za smanjenje rizika kako za pojedince, tako i u institucionalnim uvjetima.

Prema prognozi Državnog hidrometeorološkog zavoda za ponedjeljak, tjedan počinje pretežno sunčanim vremenom, a u većini krajeva bit će i vruće, ponegdje s najvišom dnevnom temperaturom do 34 stupnjeva Celzijusovih.

Vrućine mogu potaknuti iscrpljenost i toplinski udar te mogu pogoršati postojeća stanja, poput kardiovaskularnih, respiratornih, bubrežnih ili mentalnih bolesti, a za vrijeme trajanja velikih vrućina treba se pridržavati savjeta zdravstvenih ustanova.

Građanima se savjetuje da rashlade tijelo i piju dovoljno tekućine jer se znojenjem gubi više tekućine, čime dolazi do dehidracije. Preporuka je piti negaziranu vodu te niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera.

Treba izbjegavati izravan boravak na suncu u razdoblju od 10 do 17 sati, posebno djeca, trudnice, starije osobe, srčani bolesnici i bolesnici s kroničnim bolestima, dok se osobe koje rade na otvorenom trebaju češće odmoriti, skloniti u hlad i unositi tekućinu svakih 30 minuta.

U najtoplijem dijelu dana treba izbjegavati izlazak na otvoreno i fizički rad, a preporučuje se i redovno korištenje sredstava sa zaštitnim faktorom.

Vrlo toplo i vruće: Temperature do 34 stupnja Celzija

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Ponedjeljak, 20 Lipanj 2022 07:50
Objavljeno: Ponedjeljak, 20 Lipanj 2022 07:50

Građani trebaju nositi laganu svijetlu odjeću od prirodnih materijala i zaštititi glavu od sunca, a prostor u kojem žive trebaju rashladiti koristeći hladniji noćni zrak. Danju treba zatvoriti prozore i spustiti rolete te isključiti što je više moguće električnih uređaja u domu.

Posebno se upozorava da se djecu i životinje ne smije ostavljati u parkiranoj vozilu. (Hina)

