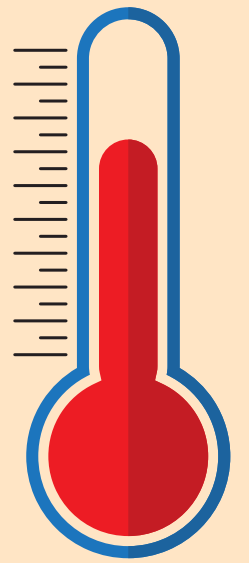


# ZAŠČITIMO SE PRED VROČINO

## RAZLIKA MED TOPLOTNIM VALOM IN TOPLOTNIM UDAROM

Toplotni val je vremenski pojav, toplotni udar pa je posledica tega pojava na zdravje. V možganih imamo termostat, ki uravnava telesno temperaturo v zelo ozkih mejah in po potrebi aktivira izravnalne mehanizme – znojenje pri dvigu temperature. **Vročinska kap nastane zaradi pregretja telesa** pri povišani temperaturi okolja, ko izravnalni mehanizmi ne zadoščajo ali odpovedo. Povečana nevarnost nastanka je pri visoki vlagi, dehidraciji, ekstremnih fizičnih naporih, nekaterih bolezenskih stanjih, uživanju nekaterih psihoaktivnih substanc in/ali zdravil.



## UKREPI PRVE POMOČI:

- Osebo takoj premestimo v senco ali hladnejši prostor oz. jo drugače zaščitimo pred vplivi iz okolja.
- Osebi odstranimo oblačila do spodnjih plasti (paziti moramo na dostojanstvo osebe).
- V kolikor ugotovimo, da je oseba neodzivna, a diha, jo namestimo v stabilni bočni položaj.

Osebo hladimo z obkladki, dokler telesna temperatura ne pade pod 39 °C. Lahko jo tudi pahljamo. Z dodatnim hlajenjem z uporabo katerekoli takoj dostopne tehnike začnemo:

- Kadar je temperatura jedra nad 40 °C, celo telo, od vratu navzdol, potopimo v hladno vodo (1–26 °C), hladiti je treba, dokler temperatura jedra ne pade pod 39 °C.
- Kadar potopitev v vodo ni možna, za hlajenje uporabimo hladne rjuhe, kupljene hladne pakete, ventilator, hladen tuš, izdelke za hlajenje rok, jopiče ali jakne za hlajenje ali tehniko hlajenja z izhlapevanjem.

- Pokličemo 112.
- Osebe ne zapuščamo.
- Redno spremljamo zdravstveno stanje.
- Osebi lahko močimo usta ali mu damo piti po požirkih (oseba je brez motnje zavesti).



**POMEMBNA ŠTEVILKA  
112 – Klic v sili**

## ZNAKI IN SIMPTOMI TOPLOTNEGA UDARA OZIROMA VROČINSKE KAPI

- Zmedenost;
- Glavobol in vrtoglavica;
- Slabost;
- Nelagodje;
- Vznemirjenost in slabovoljnost;
- Vroča, pordela koža;
- Povišan srčni utrip;
- Prenehanje potenja (znak odpovedi izravnalnih mehanizmov);
- Krči;
- Telesna temperatura nad 40 °C;
- Motnje ali popolna izguba zavesti.

## ZAŠČITA PRED TOPLOTNIM UDAROM OZIROMA VROČINSKO KAPJO

- Ne zadržujemo se zunaj v najtoplejšem delu dneva od 10. do 17. ure.
- Pijemo dovolj tekočine, izogibamo se pitju kave, alkohola in gaziranih pijač.
- Uživamo lahko prebavljivo hrano (juhe, zelenjavo in sadje), izogibamo se mastni in zelo začinjeni hrani.
- Izogibamo se večjim telesnim naporom.
- Nosimo zračna in svetla oblačila, lahko obutev, pokrivalo in sončna očala.
- Telo hladimo s tuširanjem ali kopanjem v mlačni vodi.
- Temperaturo v hladilnih sistemih nastavimo na temperaturo, ki je 7 °C nižja od zunanje temperature.
- Otrok in živali ne puščamo samih na soncu ali v vozilih.