

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO**  
**BJELOVARSKO-BILOGORSKE ŽUPANIJE**  
43000 BJELOVAR  
Matice hrvatske 15  
WEB: [www.zzjz-bj.t-com.hr](http://www.zzjz-bj.t-com.hr)  
E-mail: [uprava@zzjz-bjelovar.hr](mailto:uprava@zzjz-bjelovar.hr)  
Žiro-račun: 2402006-1100003610  
Matični broj: 0647055  
OIB: 5728463103

Bjelovar, 15.06.2012.

### SAVJETI-PREPORUKA ZA JAVNOST

Glede očekivanja dolaska **velikih vrućina – toplinskog vala i toplinskog udara** sa temperaturom preko 34 stupnja celzijusa dajemo upute za ponašanje u navedenim klimatskim okolnostima.

#### **Posebno ugroženi i ranjivi jesu:**

- dojenčad i mala djeca
- osobe iznad 65 godina
- osobe koje su preboljele moždani udar
- osobe koje su preboljele srčani udar
- kronični bolesnici: srčani bolesnici, bolesnici sa poremećenom moždanom cirkulacijom, osobe sa povišenim krvnim tlakom, kronični bubrežni i plućni bolesnici, osobe oboljele od šećerne bolesti, pretilost.
- ljudi izloženi suncu i vrućini: poljoprivrednici i građevinari

Za cjelokupno pučanstvo, a posebno za navedene posebno ugrožene, predlažemo pridržavanje slijedećih savjeta:

- piti znatno više tekućine-**čak i ako niste žedni**
- cca 2 litre-8 čaša negazirane vode-čajevi
- zbog poremećene ravnoteže elektrolita (zbog znojenja) od koristi je tijekom dana popiti jedan do dva decilitra mineralne vode
- alkohol izbjegavati-uobičajenu kavu smanjiti-izrazito slatke napitke smanjiti
- češće manjih obroka-puno sezonskog voća i povrća
- izbjegavati pržena, zasoljena i začinjena jela
- rashladiti svoj dom-noću otvoriti prozore i rolete  
danju zatvoriti prozore i rolete, staviti zaslone  
objesiti mokre ručnike
- boraviti u najhladnijoj prostoriji stana
- izbjegavati izlazak na sunce između 10 i 16 sati
- izbjegavati fizički rad –ako je neophodno eventualno 4 do 8 sati izjutra
- ne boraviti u parkiranoj vozilu – naročito djeca i stariji
- tuširanje u mlakoj vodi – močenje nogu u posudi  
**P.S.** namakanje nogu u posudi je znatno efikasnije od klasičnog umivanja!
- nositi široku i svjetlu odjeću-svakako izbjegavati crno i tamno
- na glavu staviti šešir, maramu ili kapu

- eventualno uključenje uređaja za hlađenje (air conditioning): razlika vanjske i unutarnje temperature ne bi trebala biti veća od 5 stupnjeva, pritom zatvoriti vrata i prozore
- redovito uzimanje propisane terapije**
- češći savjeti vašeg liječnika**

## **SUNČANICA UPOZORAVAJUĆI ZNACI**

Suha koža- povišena temperatura-glavobolja-vrtoglavica-tjeskoba i nemir-crvenilo lica-opća slabosti i iscrpljenost.

**TELEFONI:  
HITNA POMOĆ 194  
CENTAR 112 – JEDINSTVENI KOMUNIKACIJSKI CENTAR ZA HITNE  
SITUACIJE**

### **DRŽAVNI HIDROMETEOROLOŠKI ZAVOD (DHMZ)**

Aktualnost toplinskog vala:

U srijedu i četvrtak ( 20. i 21.06.2012.): velika opasnost u svim područjima RH.  
Petak 22.06.2012. umjerena opasnost.  
Subota 23.06.2012.nema opasnosti.