



Udruga osoba s invaliditetom
Karlovačke županije

KAKO SE ZAŠTITITI OD VRUĆINA?

Savjeti za osobe s invaliditetom

Financijski
podržava



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



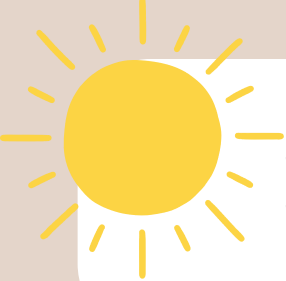
Banjavčićeva 20, Karlovac
Trg Petra Zrinskog 11, Karlovac



047/615 063, 091/166 03 78



udrugaa@uosikazu.hr



REPOZNAVANJE SIMPTOMA TOPLINSKOG UDARA

Simptomi: Glavobolja, vrtoglavica, mučnina, ubrzan rad srca, konfuzija.
Što učiniti?: Ako osjetite ove simptome, odmah potražite hladno mjesto, pijte vodu i ako je potrebno, pozovite hitnu medicinsku pomoć.

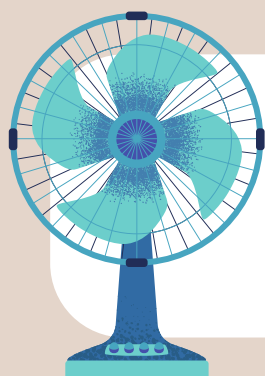
Jedinstveni komunikacijski centar za hitne situacije – 112

PRAVILNA HIDRATACIJA

Važnost tekućine: Pijte dovoljno vode tijekom dana, čak i ako ne osjećate žeđ.

Izbjegavajte: Pića s kofeinom i alkoholom jer mogu doprinijeti dehidraciji.

Savjet: Nosite sa sobom bocu vode gdje god idete.



PRILAGODBA PROSTORA

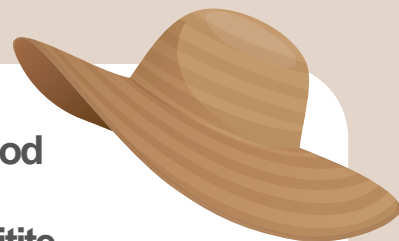
Održavanje hladnoće u domu: Koristite ventilatore, klima uređaje ili rolete kako biste smanjili temperaturu u unutrašnjosti.

Savjeti za krevet: Koristite lagane posteljine i jastuke koji ne zadržavaju toplinu.

ODJEĆA I OBUĆA

Odaberite lagane materijale: Nosite prozračnu, svijetlu odjeću od prirodnih materijala poput pamuka.

Zaštita od sunca: Nosite šešire i sunčane naočale, a kožu zaštitite kremom s visokim zaštitnim faktorom.



OGRANIČAVANJE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM

Izbjegavajte najtopliji dio dana: Planirajte aktivnosti ujutro ili navečer kada su temperature niže.

Koristite asistivne uređaje: Ako koristite invalidska kolica ili druga pomagala, provjerite jesu li u dobrom stanju i razmislite o dodatnim mjerama zaštite od sunca za njih.



KONTAKTIRAJTE OBITELJ I PRIJATELJE

Redoviti kontakti: Ako živite sami, dogovorite redovite provjere s obitelji, prijateljima ili susjedima.

Podrška mreže: U slučaju potrebe, imajte dostupnu osobu za pomoć.

