

Мере заштите током ниских температура

Препоруке и савети за понашање грађана

1. На екстремне временске прилике посебно су осетљива мала деца и старији људи.
2. Излазак по екстремној хладноћи треба избегавати, међутим за оне који морају изаћи препоручује се адекватно облачење које подразумева топлу одећу која треба бити слојевита и не преуска, а спољни слој непропустан за ветар и влагу. Вуна, свила или полипропиленски унутрашњи слојеви гардеробе боље задржавају топлоту од памучних. Потребно је заштитити главу капом, руке непромочивим рукавицама а врат, лице и уста прекрити шалом. Посебно се наглашава заштита главе капом јер је велико одавање топлоте.
3. Изузетно је важна непропусна, топла и комотна обућа са равном неклизајућом петом.
4. Срчаним болесницима као и онима оболелим од респираторних болести не препоручује се излагање ниским температурама, посебно у раним јутарњим и ноћним сатима.
5. Не игнорисати осећај хладноће као ни дрхтавицу која нас упозорава да је неопходно прекинути боравак на хладноћи или се утоплити.
6. У случају смрзавања утопљавати се постепено умотавањем у ћебе уз извор топлоте, конзумирање топлих напитака, најбоље незаслађеног чаја.
7. У случају јачег смрзавања, односно појаве симптома попут трњења, губитка осећаја, уз изразито бледу, а при утопљавању црвену кожу, потребно је потражити помоћ свог изабраног лекара.
8. Препоручује се континуирано узимање довољне количине топлих напитака, чак и ако се не осећа жеђ, а алкохол и превелике количине кофеина треба избегавати јер изазивају ширење крвних судова и губитак телесне топлоте.
9. У случају ледене кише, смрзавања или снега потребно је избегавати излазак, посебно старијих особа, ради повећане могућности озлеђивања односно падова и ломова.
10. Треба избегавати тежи физички рад на отвореном и све активности које могу узроковати умарање и убрзано дисање. Уколико радите на отвореном радите спорије и правите паузе у затвореном простору како бисте сачували телесну топлоту.
11. Препоручује се праћење временске прогнозе, као и упозорења везана за екстремно ниске температуре и неповољне временске прилике. Посебно су опасне ситуације када је уз ниске температуре присутан ветар.