

Nadgledajte budno zdravlje vašeg djeteta

Posmatrajte dijete da bi ste na vrijeme prepoznali simptome poremećaja uzrokovanih toplotom:

- promjene u ponašanju, pospanost ili povećanu razdražljivost;
- osip izazvan toplotom;
- vrtoglavicu ili nesvjesticu;
- mučninu ili povraćanje;
- glavobolju;
- ubrzano disanje i ubrzan rad srca;
- ekstremnu žeđ;
- smanjeno mokrenje s neobičnom tamno- žutom bojom mokraće (ukazuje na dehidraciju, gubitak tečnosti iz organizma).

POSTUPCI KOD POJAVE NEUOBIČAJENIH SIMPTOMA,

PRVA POMOĆ

Ako vidite bilo koji od ovih znakova pri vrućinama, odmah premjestite dijete na hladno mjesto, rashlađujte ga i dajte mu tečnosti. Najbolje je davati vodu.

Nazovite službu hitne medicinske pomoći (broj 124 za cijelu Crnu Goru) odmah ukoliko primjetite da dijete ima visoku tjelesnu temperaturu i da je nesvjesno, konfuzno ili da je prestalo da se znoj što ukazuje na ozbiljno medicinsko stanje-toplotni udar!

Dok čekate pomoć - rashladite dijete odmah, tako što ćete:

- premjestiti dijete na hladnije mjesto;
- istuširati ga mlakom vodom
- stavljati hladne obloge na veće površine kože direktno ili preko odjeće.

Pod većim rizikom od posljedica toplotnog stresa su ona djeca koja imaju poteškoće sa disanjem (astma), srčana oboljenja, probleme sa bubrezima, mentalne i fizičke smetnje, poremećaje u razvoju, akutnim infekcijama i ona koja su pod terapijom.

Materijali su dostupni na sajtu Instituta za javno zdravlje: www.ijzcg.me

ZAŠTITIMO SE OD VELIKIH VRUĆINA

PREPORUKE ZA ZAŠTITU DJECE



INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE
CRNE GORE



ZAVOD ZA HIDROMETEOROLOGIJU
I SEIZMOLOGIJU
CRNE GORE



Crveni krst Crne Gore

1875



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Velike vrućine mogu biti opasne za svu djecu, ali naročito za bebe i malu djecu. Kod njih se posljedice djelovanja visokih temperatura ne ispoljavaju uvijek jasno kao kod odraslih osoba. S obzirom da oni u ovom uzrastu zavise od starijih i da se ne mogu sami uspješno zaštititi od gubitka tečnosti i pregrijavanja, veoma je važno pažljivo ih nadgledati. Visoke temperature mogu izazvati različite zdravstvene probleme i mogu ozbiljno ugroziti zdravlje djeteta.

Pripremite se za vrućine

Informišite se o lokalnoj vremenskoj prognozi i upozorenjima kako biste znali kada treba preduzeti dodatne mjere opreza. Vodite računa da klima uređaj bude ispravan i redovno servisiran. Neadekvatno održavani klima uređaji omogućavaju rast mikroorganizama. Ukoliko nemate klima uređaj, pronađite klimatizovano mjesto u blizini koje možete koristiti kako bi se rashladili nekoliko sati tokom velikih vrućina.

Trudite se da vašem djetetu ne bude vruće

- Neka vaš dom bude rashlađen. Najoptimalnija temperatura u prostoriji je između 24°C i 26°C.
- Zaklonite sunce tendama, zavjesama ili roletnama. Rashladite prostorije noću, hladnijim noćnim vazduhom.
- Rashlađujte vaše dijete čestim kupanjem, i **obavezno** ga nadgledajte dok je u kadi.
- Ako koristite ventilator, držite ga na sigurnoj udaljenosti od djeteta.
- Planirajte aktivnosti na otvorenom prostoru tokom hladnijih djelova dana.

Unos tečnosti i ishrana

Potrudite se da vaše dijete pije dovoljno tečnosti!

- Često ga ponudite vodom, ne čekajući da je traži.
- Miješanjem vode sa prirodnim voćnim sokom vodu ćete učiniti ukusnijom.
- Izbjegavati davanje zaslađenih ili gaziranih pića.
- Potrudite se da vaše dijete pije vodu prije i poslije fizičkih aktivnosti.
- Bebe nisu u stanju da vam kažu kada su žedne, pa ih treba češće dojiti. Male količine higijenski ispravne vode mogu se dati između hranjenja, naročito ako beba konzumira ostale namirnice.
- Preporučuju se češći, lagani, svježije pripremljeni obroci. Djetetu ponudite voće i povrće jer oni imaju visok sadržaj vode i minerala u sebi.

Boravak na otvorenom i putovanja

- Izbjegavajte izvođenje bebe ili malog djeteta vani tokom perioda dana kada su velike vrućine, naročito u periodu od 10-17h.
- Ukoliko morate izaći, pobrinite se da dijete bude u hladu ili da je koža zaštićena od sunca komotnom prozračnom odjećom svijetlih boja i šeširom širokog oboda. U hladu drveća temperatura može biti i do 5°C niža u odnosu na okolno područje.
- Ako se izlaganje suncu ne može izbjeći, koristite kreme za sunčanje širokog spektra zaštite namijenjene odgovarajućem uzrastu djece za djelove kože koji se ne mogu zaštititi odjećom. Zapamtite, krema za sunčanje će zaštititi od ultraljubičastih (UV) zraka, ali ne i od vrućine.
- Malu djecu (do 6 mjeseci) uopšte ne izlagati suncu.
- Ako živite u području sa povećanom aktivnošću komaraca, zaštitite nepokrivenu kožu sa sredstvima koja odbijaju insekte prateći uputstva proizvođača.
- Bebe se mogu pregrijati veoma brzo tokom vrućine, a naročito ako se nalaze u autu. Izbjegavajte putovanje po vrućinama. Ukoliko morate putovati, putujte u ranim jutarnjim časovima.
- Pobrinite se da bebe ili djeca nisu izložena sunčevim zracima dok su u autu, jer to takođe može prouzrokovati pregrijavanje. S obzirom da je bebina koža veoma tanka, može doći do opekotina i od količine sunčevog zračenja koje prođe kroz prozor auta, naročito ako koža nije prekrivena.
- Nemojte ih prekrivati pokrivačima ili peškirimama kako bi ih zaštitili od sunca jer će to ograničiti kretanje vazduha oko bebe, što će rezultirati povećanjem njihove tjelesne temperature, tj. pregrijavanjem tijela.
- **Nikada ne ostavljajte djecu samu u autu, čak i kada je auto klimatizovano.**