

## PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA OD VRUĆINE ZA OSOBE STARIJE DOBI

---

Preporučene mjere zaštite zdravlja za osobe starije dobi pri izlaganju visokim temperaturama zraka iznad 30°C, a osobito za osobe oboljele od kardiovaskularnih i drugih kroničnih bolesti su:

1. Osobe starije dobi se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10 do 17 sati, a posebno srčani gerijatrijski bolesnici te oboljeli od šećerne i drugih kroničnih bolesti;
2. Prigodom izlaska iz svog prebivališta, osoba starije dobi mora zaštititi glavu šeširom, kapom ili maramom;
3. Nužno je redovito dnevno uzimanje dovoljno tekućine (osam čaša negazirane vode, čaj, juha, varivo). Treba izbjegavati pržena, pohana, slatka i jako zasoljena te začinjena jela. Preporučeno je uzimanje puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se smjernica pravilne prehrane za osobe starije dobi;
4. Osim pridržavanja uputa liječnika o uzimanju lijekova i liječenju, nužna je učestala kontrola krvnog tlaka;
5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice, suhoće usta i kože (dehidracije) znak je za uzbunu, osobito za starije osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene. Takva se osoba mora žurno javiti svom izabranom doktoru opće prakse/ obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj medicinskoj službi;
6. Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za osobe starije dobi trebaju u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci učestalo kontaktirati stariju osobu, a u slučaju njezine slabije funkcionalne sposobnosti, čak i svakodnevno po nekoliko puta;
7. Osoba starije dobi mora uvijek uz sebe imati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona za kontakt osobe kojoj se može obratiti u slučaju potrebe;
8. Neophodno je održavati redovitu higijenu tijela starije osobe i čistoću njezine okoline te se strogo pridržavati uputa liječenja i uzimanja lijekova;
9. Za osobe starije dobi važna je stalna tjelesna i psihička aktivnost. Osobito je korisno kretanje u jutarnjim i večernjim satima, po mogućnosti u prirodi (park, šetnica uz more, jezero ili rijeku, boravak u vrtu, voćnjaku i slično). Ukoliko je kretanje otežano, tada je nužno redovito provjetranje prostorija u kojima starija osoba prebiva.