

# Mere zaštite tokom niskih temperatura – Preporuke i saveti za ponašanje građana

1. Na ekstremne vremenske prilike posebno su osetljiva mala deca i stariji ljudi.
2. Izlazak po ekstremnoj hladnoći treba izbegavati, međutim za one koji moraju izaći preporučuje se adekvatno oblačenje koje podrazumeva toplu odeću koja treba biti slojevita i ne preuska, a spoljni sloj nepropustan za vetar i vlagu. Vuna, svila ili polipropilenski unutrašnji slojevi garderobe bolje zadržavaju toplotu od pamučnih. Potrebno je zaštititi glavu kapom, ruke nepromočivim rukavicama a vrat, lice i usta prekriti šalom. Posebno se naglašava zaštita glave kapom jer je veliko odavanje toplote.
3. Izuzetno je važna nepropusna, topla i komotna obuća sa ravnom neklizajućom petom.
4. Srčanim bolesnicima kao i onima obolelim od respiratornih bolesti ne preporučuje se izlaganje niskim temperaturama, posebno u ranim jutarnjim i noćnim satima.
5. Ne ignorisati osećaj hladnoće kao ni drhtavicu koja nas upozorava da je neophodno prekinuti boravak na hladnoći ili se utopli.
6. U slučaju smrzavanja utopljavati se postepeno umotavanjem u ćebe uz izvor toplote, konzumiranje toplih napitaka, najbolje nezaslađenog čaja.
7. U slučaju jačeg smrzavanja, odnosno pojave simptoma poput trnjenja, gubitka osećaja, uz izrazito bledu, a pri utopljavanju crvenu kožu, potrebno je potražiti pomoć svog izabranog lekara.
8. Preporučuje se kontinuirano uzimanje dovoljne količine toplih napitaka, čak i ako se ne oseća žeđ, a alkohol i prevelike količine kofeina treba izbegavati jer izazivaju širenje krvnih sudova i gubitak telesne toplote.
9. U slučaju ledene kiše, smrzavanja ili snega potrebno je izbegavati izlazak, posebno starijih osoba, radi povećane mogućnosti ozleđivanja odnosno padova i lomova.
10. Treba izbegavati teži fizički rad na otvorenom i sve aktivnosti koje mogu uzrokovati umaranje i ubrzano disanje. Ukoliko radite na otvorenom radite sporije i pravite pauze u zatvorenom prostoru kako biste sačuvali telesnu toplotu.
11. Preporučuje se praćenje vremenske prognoze, kao i upozorenja vezana za ekstremno niske temperature i nepovoljne vremenske prilike. Posebno su opasne situacije kada je uz niske temperature prisutan vetar.