

## ZAŠTITA OD VELIKIH HLADNOĆA - PREPORUKE ZA JAVNOST

---

Izlaganje niskim temperaturama u hladno zimsko vrijeme može uzrokovati štetne posljedice na zdravlje te dovesti do nastanka ozljeda (ozeblina, promrzlina, smrzotina) i opće pothlađenosti tijela (hipotermija), što može imati i smrtni ishod.

Kako bi se zaštitili, pridržavajte se sljedećih preporuka:

- **Pratite vremensku prognozu** i upozorenja o niskim temperaturama i nepovoljnim vremenskim prilikama te izbjegavajte izlazak, ako to nije prijeko potrebno.
- Odjenite **više slojeva** tople odjeće, po mogućnosti od materijala koji zadržavaju toplinu (vuna, polipropilen, svila). Vanjski dio odjeće (kaput, jakna) treba biti nepropustan za vjetar i vlagu. Glavu zaštitite kapom koja prekriva oba uha, a ruke zaštitite rukavicama. Usta je dobro prekriti šalom zbog sprečavanja direktnog udisanja hladnog zraka (posebno važno za bolesnike s bolestima srca i dišnih puteva). Izuzetno je važna topla, udobna zimska obuća otporna na vlagu.
- Osobama koje boluju od kroničnih bolesti, posebno **kardiovaskularnog i respiratornog sustava**, preporuča se **izbjegavanje** izlaganju niskim temperaturama **u ranim jutarnjim i kasnim večernjim satima**.
- U slučaju ledene kiše, smrzavanja ili snijega na tlu, budite oprezni radi klizavih pločnika i kolnika te povećane **mogućnosti padova i prijeloma kostiju**.
- Kod niskih temperatura treba **izbjegavati teže fizičke poslove na otvorenom, kao i sve aktivnosti koje uzrokuju ubrzano disanje**.
- **Pomognite obitelji, prijateljima i susjedima** koji većinu vremena provode sami.
- Nemojte zanemarivati osjećaj hladnoće i drhtavicu koji upozoravaju na potrebu utopljanja i prekid boravka na hladnoći.
- U slučaju da se kod onih osoba koje duže borave na otvorenom (izletnici, planinari, alpinisti, vojnici ) pojave početni simptomi pothlađivanja ili ozeblina (trnjenje i gubitak osjeta prstiju uz blijedu kožu, ponekad i bol), treba odmah potražiti zagrijani prostor, skinuti vlažnu odjeću, pothlađenu osobu postepeno utopljavati zamatanjem u deke, ali nikako ne izlagati direktnom izvoru topline. Preporuča se dati tople bezalkoholne napitke (čaj, juha) te potražiti stručnu medicinsku pomoć i nazvati:
  - Hitnu medicinsku službu – **194**  
ili
  - Centar za žurne službe - **112**