



Савети - Мало труда, а велика помоћ

Да бисте избегли негативне ефекте летњих врућина обезбедите следеће:

Флашицу са питком водом због одржавања хидратације, обзиром да су старији под већим ризиком од можданог удара, топлотне исцрпљености, озбиљних сунчевих опекотина и дехидратације.

Копије списка лекова које узимате и здравствена књижица

Телефон Вашег изабраног лекара као и основне податке о Вашем хроничном обољењу

Средство за заштиту од сунчевих зрака са заштитним фактором не мањим од 30, да заштити кожу и спречи опекотине

Мултивитамински препарати за имуни систем

Лепеза, мали батеријски вентилатор за расхлађивање при великој врућини

Многе последице великих врућина могу се спречити ако се придржавате ових једноставних савета.



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД

Канцеларија за старије особе и друге угрожене социјалне групе

Др Ирена Џелетовић Милошевић
Помоћник директора за маркетинг
Руководилац Канцеларије за старије особе
и друге угрожене социјалне групе



ПРАКТИЧНИ САВЕТИ ЗА ЗАШТИТУ ЗДРАВЉА СТАРИЈИХ ОСОБА ТОКОМ ЛЕТА

**ИСКОРИСТИТЕ ОНО НАЈЛЕПШЕ
ШТО НАМ ЛЕТО ПРУЖА**

ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД
Канцеларија за старије особе и друге угрожене социјалне групе



Лето је право време да уживате у активностима ван куће - шетње, путовања, пливање, рекреација . Да би лето протекло онако како Ви желите неопходно је применити уобичајену процедуру да би овај период био без последица по Ваше здравље.

Пожељно је да сви боравимо што више ван куће и будемо активни у складу са својим могућностима, али да се то уради безбедно да би осетили све добробити летњих активности.

Упозорења:

Излагање сунчевим ултравиолетним зрацима (УВ) наметнуло се као један од најзначајнијих узрока рака коже. Током летњих месеци више времена проводимо на сунцу и стога је неопходна заштита од сунчевих зрака.

Свака озбиљнија сунчана опекотина представља фактор ризика од настанка рака коже. Заштитите се у периоду од 10 до 16 часова, када је сунце најјаче, ношењем дугих рукава и панталона, користите заштитне факторе, средства за заштиту као балсам за усне са фактором 15 и већим, и редовно обнављајте заштитно средство нарочито после пливања.

Стога се придржавајте следећег:

1. Пијте доста воде и безалкохолних напитака
2. Носите лагану одећу растреситог ткања и светлих боја
3. Избегавајте теже физичке напоре током најтоплијег дела дана, оставите то за хладнији део дана.

Не заборавите на безбедност у води од дављења, стога се придржавајте ових савета:

1. Не пливајте далеко од обале, на непознатим локацијама сами
2. Не конзумирајте алкохол пре пливања и осталих активности на води
3. Ако не знате да пливате, научите, никад није касно
4. Не гутајте воду, било да је морска , језерска, речна или са базена због могућих бактеријских инфекција.



Лето је време излета и боравка у природи, самим тим и прављења роштиља. Све то може бити потенцијалне опасност, због високих температура и кварљивости хране у таквим условима. Стога :

1. Добро испеците месо, без обзира на врсту
2. Не мешајте храну приликом транспорта. Оперите руке, као и све оно чиме сте радили са свежим месом, да не би дошло до развоја бактерија.
3. Бактерије се развијају на собној температури, стога држите свеже месо у расхлађивачу пре употребе
4. Добро оперите све оно што ћете користити у припреми obroka

Топлотни удар је чест узрок смрти током летњих месеци, нарочито међу старијима и хроничним болесницима.