

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 оболењу
- ▶ 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



Лето је право време да ужivate 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 добротити 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.

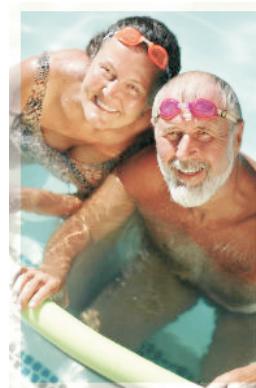
Свака озбиљнија сунчана опекотина представља фактор ризика од настанка рака коже. Защитите се у периоду од 10 до 16 часова, када је сунце најјаче, ношењем дугих рукава и панталона, користите заштитне факторе, средства за заштиту као балсам за усне са фактором 15 и већим, и редовно обнављајте заштитно 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, са мимима тим и прављења роштиља. Све то може бити потенцијалне опасност, због високих температура и кврљивости хране у таквим условима. Стога :

1. Добро испечите 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 оброка

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