



Градски завод
за јавно здравље
Београд



Београд
www.beograd.rs

НАЈЧЕШЋЕ ВРСТЕ ПОВРЕДА И КАКО ИХ СПРЕЧИТИ

САДРЖАЈ

ПРЕДГОВОР.....	4
ПОВРЕДЕ ПИРОТЕХНИЧКИМ СРЕДСТВИМА	7
КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ НА НИСКИМ ТЕМПЕРАТУРАМА.....	29
УБОДИ ИНСЕКАТА.....	47
БЕЗБЕДНО КУПАЊЕ И БОРАВАК ПОРЕД ВОДЕ	65
ОПЕКОТИНЕ	89
УЛТРАВИОЛЕТНО (УВ) ЗРАЧЕЊЕ И ОПЕКОТИНЕ ОД СУНЦА.....	99
УТИЦАЈ ВИСОКИХ ТЕМПЕРАТУРА И ТОПЛОТЕ НА ЗДРАВЉЕ	115
ТРОВАЊА.....	131
ПАДОВИ.....	167
ЛИТЕРАТУРА.....	180

Издавач

Градски завод за јавно здравље Београд

За издавача

Проф. др Душанка Матијевић

Уредници

Прим. мр сц. мед. др Светлана Младеновић Јанковић

Проф. др Душанка Матијевић

Аутори

Др Марија Марковић

Др Александра Андрић

Дизајн

Зоран Мирић

Штампа

Градски завод за јавно здравље Београд

Тираж

100

Београд, 2022.

CIP - Каталогизација у публикацији -
Народна библиотека Србије, Београд

614.2(035)(0.034.2)

МАРКОВИЋ, Марија, лекар, 1980-

Најчешће врсте повреда и како их спречити
[Електронски извор] / [аутори Марија Марковић,
Александра Андрић]. - Београд : Градски завод за јавно
здравље, 2022 (Београд : Градски завод за јавно здравље).
- 1 електронски оптички диск (CD-ROM) ; 12 cm

Системски захтеви: Нису наведени. - Насл. са насловне
странице документа. - Тираж 100. - Садржи библиографију.

ISBN 978-86-83069-59-0

1. Андрић, Александра, 1989- [аутор]
а) Здравствена заштита -- Приручници

COBISS.SR-ID 72400137

ПРЕДГОВОР

У савременом свету повреде представљају значајан јавно-здравствени проблем. Према подацима Светске здравствене организације (СЗО), сваке године око 3,2 милиона људи широм света изгуби живот услед последица ненамерног повређивања, док више десетина милиона бива лакше или теже повређено. Повреде су водећи узрок смрти код деце и младих узраста 5-29 година и значајан узрок смрти у свим осталим узрастима.

У нашој земљи ситуација је слична као у већини земаља у свету - повреде се налазе на седмом месту водећих узрока смрти у општој популацији (посматрано по групама обољења), са учешћем од 2,8% у укупном броју умрлих. Код деце предшколског узраста (1-6 год.) оне су узрок сваког трећег, а код деце школског узраста (7-19 год.) сваког другог смртог исхода.

Превремене смрти представљају „врх леденог брега“ када се говори о проблему повређивања. Бројне нефаталне повреде могу довести до озбиљних последица, попут привременог или трајног инвалидитета и других здравствених поремећаја (од психичких - попут депресије и промена понашања, до кардиоваскуларних и других обољења) који ремете свакодневне активности и утичу на квалитет живота појединца, његове породице, али и друштва у целини.

Повреде се дешавају свуда: у кући, у спорту, на послу, у школи, у саобраћају, у различитим срединама - урбаним и руралним, а повређени могу бити сви: деца, стари, радно активно становништво.

С обзиром на то да се повреде углавном дешавају према предвидљивим обрасцима, подаци о факторима ризика, начину настанка, околностима и последицама повређивања су од суштинског значаја за креирање и спровођење превентивних активности. За спречавање настанка повреда подједнако је важно учествовање читаве заједнице, али и ангажовање сваког њеног члана.

Ова публикација има за циљ да читаоцима приближи тему превенције повреда и ближе их упозна са најчешћим врстама ненамерних повреда у свим узрастима групама, затим са факторима ризика за њихов настанак, најчешћим механизмима повређивања, као и са начинима како их спречити, али и како реаговати, односно шта предузети уколико до повреде дође.

Садржај публикације је структуриран према различитим врстама ненамерних повреда као што су падови, тровања, утапања, опекотине, убоди инсеката, повреде изазване деловањем фактора спољашње средине и сл. Свака целина садржи садржи одељак у коме се препоручују активности за смањење ризика од повреде и одељак који се односи на реаговање и пружање прве помоћи уколико до повреде дође, са посебним освртом на посебно осетљиве узрастне категорије (децу и старије особе).

Надамо се да ће ова публикација читаоцима омогућити стицање основних знања која ће им бити од користи у превенцији настанка повреда и ублажавању последица повређивања у њиховом свакодневном окружењу.

Припрема и израда ове публикације је реализована у оквиру пројекта који подржава Секретаријат за здравство Управе града Београда.

A close-up photograph of a hand holding a lit sparkler against a dark background. Bright orange and yellow sparks are erupting from the tip of the sparkler, creating a dynamic and festive visual.

ПОВРЕДЕ

ПИРОТЕХНИЧКИМ

СРЕДСТВИМА



ПОВРЕДЕ ИЗАЗВАНЕ ПИРОТЕХНИЧКИМ СРЕДСТВИМА

Сваке године током различитих прослава широм света велики број људи свих узраста бива повређен, а није занемарљив ни број оних који смртно страдају услед недозвољене или неадекватне употребе пиротехничких средстава, најчешће петарди и ватромета. Посебно је забрињавајућа чињеница да готово половину повређених представљају деца до 16 година старости, а дечаци се повређују три пута чешће од девојчица.

Најчешће повреде изазване пиротехничким средствима су **ОПЕКОТИНЕ**, а делови тела који углавном страдају су лице, прсти и шаке. Веома често долази и до повреда очију (опекотине рожњаче или механичка оштећења настала западањем страног тела у око), као и оштећења слуха (пуцање бубне опне).

Ампутације прстију, као и оштећења вида и слуха представљају озбиљне повреде које мењају живот повређеном и његовој породици!

Узрок сваке друге настале повреде је **неадекватно руковање пиротехничким средствима**, што пре свега подразумева **непридржавање писаних упутстава за употребу, као и њихов неадекватан транспорт и чување**. Неисправност пиротехничких средстава узрок је сваке треће настале повреде.





ПОРЕД ПОВРЕДА, ПИРОТЕХНИЧКА
СРЕДСТВА УЗРОКУЈУ И БРОЈНЕ
ДРУГЕ НЕГАТИВНЕ ПОСЛЕДИЦЕ

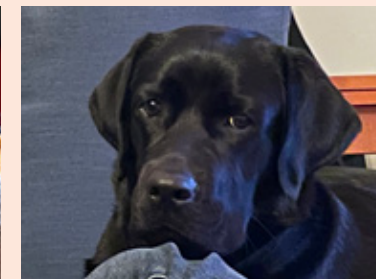
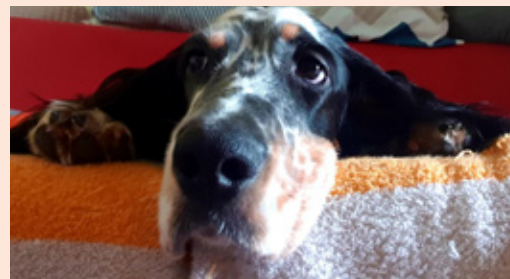
СТВАРАЈУ БУКУ И УГРОЖАВАЈУ ДРУГЕ!

Петарде производе врло висок ниво буке, некад и преко 140 децибела, док људско ухо може да поднесе максимално 85. Звуци изнад ове границе доводе до привремене онеспособљености слуха, а могу узроковати и трајно оштећење. Код беба и мале деце звук који производе петарде и ватромет изазива интензиван осећај нелагоде. Петарде су такође велика сметња болесним и старијим грађанима јер они често не могу да поднесу изненадни шок или трауму, која их може и животно угрозити.

УГРОЖАВАЈУ ЖИВОТ ДРУГИХ ЖИВИХ БИЋА!

Већина животиња и птица се панично плаши изненадних јаких звукова и боја. Код паса и мачака чуло слуха је знатно боље развијено него код људи, тако да су они много осетљивији на гласне звуке, нарочито изненадне и интензивне, попут оних које производе петарде, ватромет или грмљавина, а који код њих изазивају велики стрес и интензиван осећај страха. Сваке године на хиљаде љубимаца бива повређено или страда од рана или срчаног удара услед стреса изазваног пиротехничким средствима.

Без обзира да ли имате љубимца и да ли волите животиње или не, поштујте њихово право на живот и суздржите се од бацања петарди и активирања других пиротехничких средстава у њиховој близини
ЉУБИМЦИ И ПИРОТЕХНИКА НЕ ИДУ ЗАЈЕДНО!



МОГУ ИЗАЗВАТИ ПОЖАР!

Паљење пиротехничких средстава без одговарајућих мера предострожности може довести до озбиљних пожара са фаталним последицама.



СМАЊУЈУ ВИДЉИВОСТ!

Петарде садрже металне честице, и када се запале већина њих ствара густ дим који може довести до смањења видљивости. Такође, дим може изазвати и осећај недостатка ваздуха и гушења код возача, што доводи до попуштања њихове концентрације у току вожње.

ЗАГАЂУЈУ ВОДУ!

Приликом јавних манифестација активирање ватромета се често врши изнад водених површина, како би се спречио настанак пожара. Ватромет садржи честице перхлората, а најновија истраживања показују да се ове честице мешају са водом и могу довести до контаминације водених површина, а такође пролазе кроз земљиште и могу загадити и подземне воде.

ЗАГАЂУЈУ ЗЕМЉИШТЕ!

Неке петарде су направљене од материјала који су само делимично биоразградиви. Ови материјали не пропадају и полако загађују тло представљајући озбиљну претњу по плодност земљишта са којим су у контакту. Хемикалије и металне супстанце коришћене у ватрометима такође продиру кроз тло и могу довести до трајних оштећења и загађења тла.

ДОПРИНОСЕ ЗАГАЂЕЊУ ВАЗДУХА!

Петарде сагоревањем ослобађају велику количину веома ситних отровних честица које лако продиру у плућа и могу оштетити дисајне органе. Дим из петарди садржи сумпорна једињења, тешке метале и друге токсичне хемикалије и штетне гасове попут сумпор-диоксида, озона, итд. Њиховим дејством су посебно угрожени људи који имају астму и друге проблеме са дисањем. Такође, угљен-диоксид, озон и други гасови са "ефектом стаклене баште" које петарде ослобађају, имају изразито негативан утицај на нашу атмосферу.



СПРЕЧИТЕ ПОВРЕДЕ НА ВРЕМЕ ПРЕПОРУКЕ

Уколико, упркос свим наведеним могућим последицама, ипак желите да самостално користите пиротехничка средства придржавајте се следећих савета како бисте избегли/свели на минимум ризик да себе и своју околину изложите опасности:

- Пиротехничка средства никако немојте правити самостално, већ их купујте на овлашћеним продајним местима!
- Чувајте их у оригиналним паковањима, на тамном и сувом месту, ван домаћаја деце!
- Пре употребе увек пажљиво прочитајте и придржавајте се упутстава и упозорења произвођача!
- Пиротехнику користите само на отвореном простору, и то на безбедном растојању од запаљивих материја, тканина, других људи и животиња!
- Никада немојте палити више од једне петарде у исто време!
- Немојте покушавати да поново упалите петарде или ватромет који се нису активирали!
- Немојте палити нити убацивати упаљене петарде у лименке/металне канте/контејнере или стаклене посуде!
- Приликом употребе ватромета поред себе увек треба имати посуду са водом у случају пожара!
- Посматрачи би требало да се држе на сигурној удаљености од онога ко пали пиротехничка средства, а особа која активира ватромет би требало да носи заштитне наочаре.
- Деци немојте дозволити да вам помажу у постављању и активирању ватромета - она би у њему требало да уживају искључиво са безбедног растојања, по могућству из куће.
- НИКАДА НЕМОЈТЕ БАЦАТИ ПЕТАРДЕ НИТИ ПАЛИТИ ВАТРОМЕТ У ПРАВЦУ ДРУГИХ ЉУДИ И ЖИВОТИЊА!
- Имајте у виду да алкохол и пиротехника НИКАКО НЕ ИДУ ЗАЈЕДНО!



- Родитељи и старатељи не треба да дозволе употребу пиротехничких средстава (петарди и ватромета) деци млађој од 14 година, док деца старија од 14 година треба да буду под строгим родитељским надзором приликом коришћења истих!

Шта каже закон?

У Републици Србији употреба петарди и осталих пиротехничких средстава регулисана је **Законом о јавном реду и миру Републике Србије** ("Сл. гласник РС", бр. 6/2016 и 24/2018), Члан 17, у коме се истиче да ће **свако ко наруши исти или угрожава сигурност грађана паљењем пиротехничких средстава бити кажњен** - новчано (50.000-100.000 РСД) или друштвено-корисним радом (40-120 сати), а уколико се прекршај изврши у групи, за починиоце је предвиђена и затворска казна у трајању од 30-60 дана.



ОПРЕЗНО СА ПРСКАЛИЦАМА

Светлוצаве, сјајне, различитих величина, облика и боја... прскалице представљају незаобилазан декор новогодишњих и божићних празника, али и многих других прослава широм света. Пошто се држе у руци, прскалице се често сматрају безбедном забавом за све узрасте, али треба имати у виду да, уколико се не користе правилно, оне и те како могу изазвати озбиљне повреде, нарочито када је у питању нежна дечија кожа.

Здравствене статистике широм света указују на то да сваке године велики број особа бива повређен управо овим „безазленим“ начином забаве, а посебно су угрожени најмлађи.

Повреде од прскалица изазивају између 10 и 16% свих повреда у свету насталих употребом пиротехничких средстава.

УДЕО РАЗЛИЧИТИХ ПИРОТЕХНИЧКИХ СРЕДСТАВА У УКУПНОМ ПОВРЕЂИВАЊУ ПИРОТЕХНИКОМ





ДА ЛИ СУ ПРСКАЛИЦЕ ОПАСНЕ?

Прскалице су метални штапићи до пола обложени масом која сагорева стварајући посебне светлосне ефекте, а коју чини мешавина различитих метала (алуминијум, цинк, гвожђе, магнезијум...) који доприносе искрењу и боји искрица. Да би прскалица почела да искри потребно је упалити њен врх и она ће сагоревати од врха наниже ка металној дршци која не гори, што доприноси постепеном гашењу пламена.

Када се упале, зависно од своје величине и смеше метала у њима, **неке врсте прскалица могу развити изузетно високе температуре**, од више стотина степени Целзијуса, односно **бити шест до десет пута врелије од кључале воде!**

ТЕШКЕ ОПЕКОТИНЕ (ТРЕЋЕГ СТЕПЕНА) МОГУ НАСТАТИ ВЕЋ НА ТЕМПЕРАТУРИ ОД 100°C!

Уколико се правилно не употребљавају, прскалице могу изазвати и озбиљне опекотине, пре свега лица, прстију, шака, стопала, али и других делова тела, које захтевају хитно медицинско збрињавање, а могу оставити и дуготрајне последице.

КАКО ДА ПРАВИЛНО КОРИСТИТЕ ПРСКАЛИЦЕ?

Како бисте на најмању могућу меру свели опасност да себе или своје најмилије доведете у ситуацију да буду повређени услед неадекватне употребе прскалица, неопходно је да се придржавате веома једноставних савета:

- **Прскалице увек чувајте на сувом и хладном месту, на безбедној удаљености од запаљивих материја и ван домаћаја деце.**
- **Прскалице увек палите једну по једну!** Више прскалица упаљених у исто време може изазвати озбиљне опекотине!
- **Прскалице увек користите у стојећем ставу, држите их у испруженој руци, и на безбедном одстојању од других!**
- **Приликом коришћења прскалица, нарочито оних великих, које треба користити напољу, пожељно је носити рукавице- оне ће смањити шансу да се опечете!**
- **Немојте махати прскалицама јер тиме повећавате опасност да повредите и себе и друге искрицама које неконтролисано лете.**
- **Никада немојте бацати упаљену прскалицу јер она веома лако може изазвати пожар.**
- **Када прскалица изгори немојте додиривати њен врх већ је положите врхом надолу у посуду са водом или песком.** Имајте у виду да је тело прскалице сачињено од метала, и да је након употребе потребно неколико минута да се она охлади.

САВЕТ ВИШЕ ЗА РОДИТЕЉЕ

- 
- ✓ Научите децу да правилно држе прскалице - далеко од тела, на дужини руке.
- ✗ Када користите прскалице немојте држати дете у наручју!
- ✓ Научите децу да прскалицу не приносе себи и другима, и да не трче, скачу или машу рукама док је држе.
- ✗ Децу млађу од 12 година никада не остављајте без надзора када користе прскалице!
- ✓ Уверите се да ваша деца не носе лабаву, широку одећу, предугих рукава, јер њу лакше може захватити искра прскалице.
- ✗ ДЕЦИ МЛАЂОЈ ОД 5 ГОДИНА НЕМОЈТЕ ДАВАТИ ДА ДРЖЕ ПРСКАЛИЦЕ - ОНА ЈОШ УВЕК НЕ МОГУ ДА СХВАТЕ КАКО И ЗБОГ ЧЕГА ТРЕБА ДА ИХ ПРАВИЛНО КОРИСТЕ!



ШТА УЧИНИТИ УКОЛИКО ДОЂЕ
ДО ПОВРЕДЕ ПИРОТЕХНИЧКИМ
СРЕДСТВИМА?

Зависно од врсте и тежине повреде можете предузети одређене кораке како бисте помогли повређеном.

Најчешће повреде од пиротехнике су **опекотине**. У случају настанка опекотина неопходно је придржавати се основних корака:

- ✔ **Опечено место што пре охладите!**
 Мању опекотину ставите под млаз хладне воде или преко ње ставите хладне мокре облоге, никако лед! Опечену површину хладите све док не престане бол (10-20 минута).
- ✔ **Опекотину прекријте стерилном газом** како бисте спречили настанак инфекције!
- ✔ Можете узети неко **средство против болова**, у складу са упутством произвођача!
- ✗ Са опечене коже **никада немојте на силу скидати одећу која се залепила**, већ исеците материјал око ране, или је распарајте по шавовима!
- ✗ Немојте додиривати опекотину нити бушити настале пливке!

Код тежих опекотина и оних које захватају већу површину коже, као и код било какве опекотине беба или мале деце обавезно потражите медицинску помоћ!

Код дубоких посекотина или откидања прстију и других делова екстремитета, обавезно потражите стручну помоћ!

Док медицинска помоћ не буде доступна - трудите се да зауставите крварење, рану прекријте стерилном газом и подигните повређени део тела.

Откинути део ставите у чисту кесу или умотајте у стерилну газу и ставите га на лед.

КОД ПОВРЕДА ОЧИЈУ ПИРОТЕХНИЧКИМ СРЕДСТВИМА ШТО ХИТНИЈЕ ПОТРАЖИТЕ МЕДИЦИНСКУ ПОМОЋ!

САВЕТ +

Уколико вас захвати пламен, инстинкт ће вас терати да потрчите.

Међутим, оно што треба урадити јесте зауставити се, лећи на земљу и ваљати се по њој са лицем прекривеним рукама, на тај начин ћете угасити пламен!

НЕ ЗАБОРАВИТЕ...

Само један тренутак непажње је довољан да вам заувек промени живот...

НЕ РИЗИКУЈТЕ...

Препустите пиротехнику онима који су за то обучени, а ви безбедно уживајте у забави са својим најмилијима!

ИМАЈТЕ У ВИДУ...

Деца не морају да пропусте забаву у виду светлеће магије. Постоје бројни начини да се празници обележе у пуном сјају, а опет значајно безбедније...

БАЛОНИ

свих боја, облика и величина, пружају могућност за заједничку забаву свим узрастима!

СВЕТЛЕЋИ ШТАПИЋИ, НАРУКВИЦЕ, НАОЧАРЕ...

Забавни су, светле разним бојама, а могу трајати целу ноћ.

КОНФЕТЕ

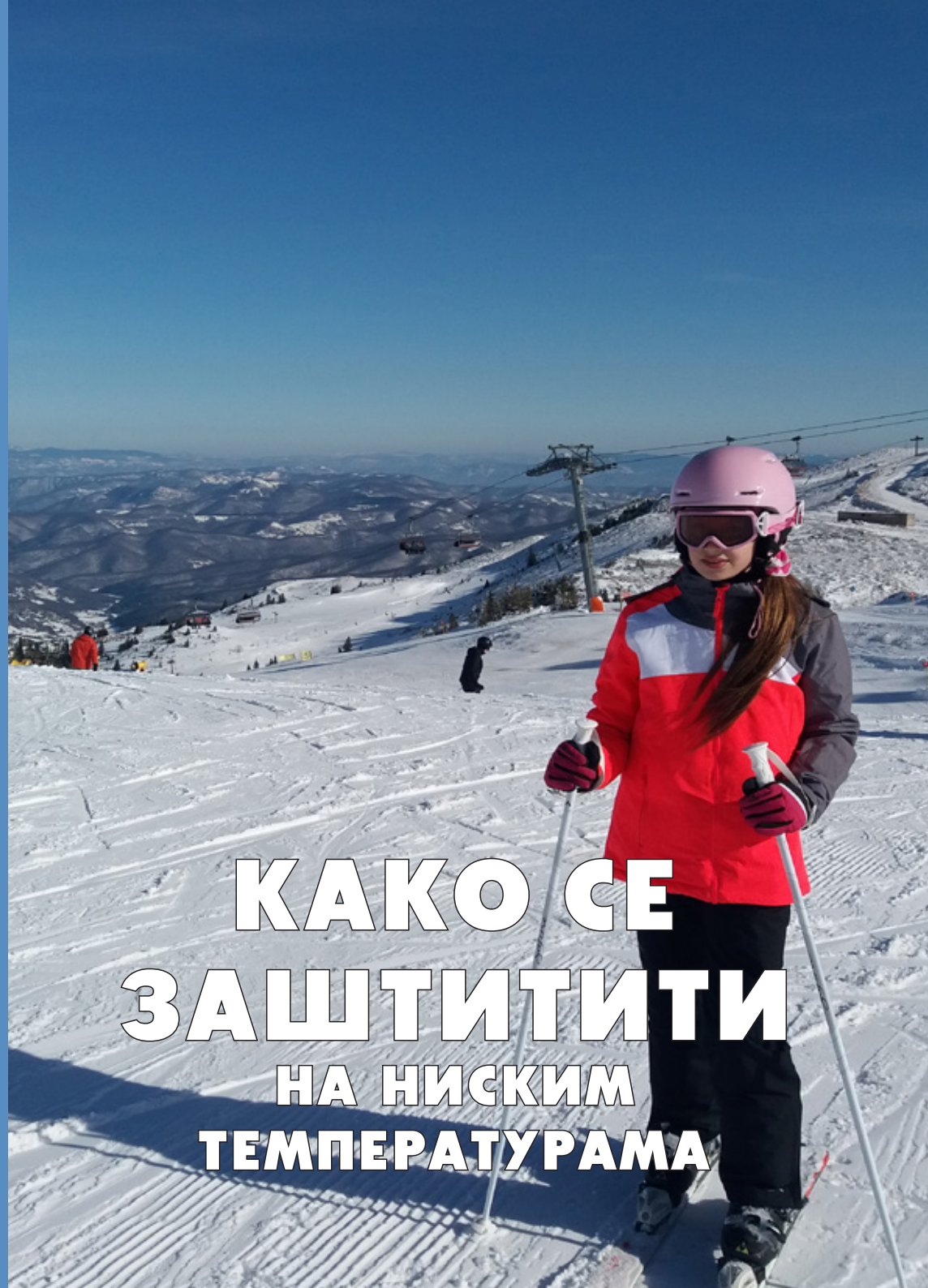
Такође могу бити добар избор за новогодишњу забаву.

МЕХУРИЋИ

Деца не могу да одоле дувању и јурењу за њима.

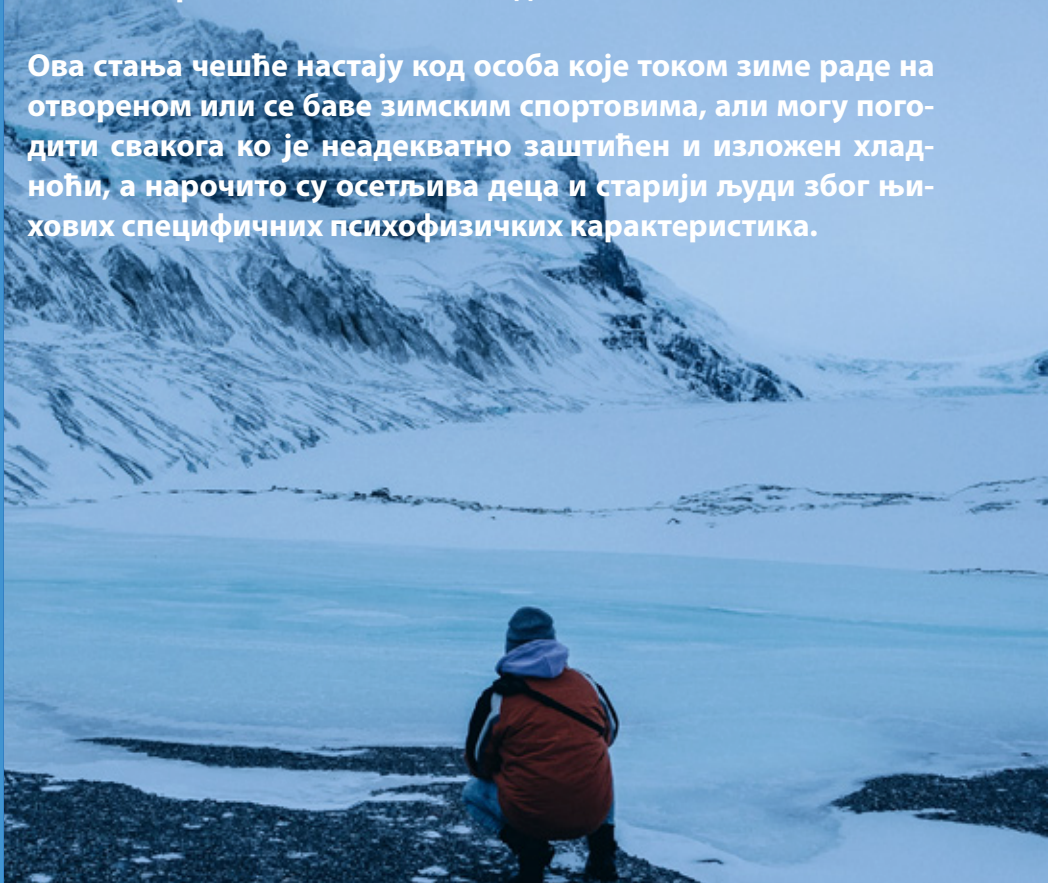


КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ НА НИСКИМ ТЕМПЕРАТУРАМА



Хладно зимско време са пратећим ниским температурама, падавинама и ветром често носи ризик од настанка различитих здравствених проблема међу којима се могу јавити и посебна стања која захтевају хитно збрињавање, а то су **смрзавање** или хипотермија-као опште стање, и **промрзLINE**-као локалне промене на изложеним деловима тела.

Ова стања чешће настају код особа које током зиме раде на отвореном или се баве зимским спортовима, али могу погодити свакога ко је неадекватно заштићен и изложен хладноћи, а нарочито су осетљива деца и старији људи због њихових специфичних психофизичких карактеристика.



ПРОМРЗЛИНЕ

ПромрзLINE представљају локалне повреде изазване смрзавањем коже, које у екстремним случајевима могу захватити и дубље структуре (тетиве, мишиће, крвне судове). Најчешће се јављају на прстима стопала и шака, ушним шкољкама и носу, односно захватају оне делове тела који су највише изложени хладноћи.

КАКО ИЗГЛЕДАЈУ ПРОМРЗЛИНЕ?

- Промрзла кожа је у почетку сјајна и ружичаста, а у погођеним деловима тела често се осећа боцкање (трнци) или жарење. Касније кожа бледи и постаје бела или воштане боје, а на додир је тврда.
- Погођени делови тела често утрну и постају неосетљиви на додир.
- Кожа може да се оспе пливовима или да се љушти неколико дана након излагања ниским температурама.
- Фактори који повећавају ризик од смрзавања су: дужа изложеност хладноћи, интензивно струјање хладног ваздуха (ветар), влажна и тесна одећа и обућа која омета проток крви (тесне рукавице, тесна или пречврсто зашнирана обућа).



СМРЗАВАЊЕ (ПОТХЛАЂИВАЊЕ, ХИПОТЕРМИЈА)

То је веома озбиљно, често и по живот опасно стање, које настаје када температура тела падне испод 35°C. Најчешћи узроци који могу довести до хипотермије су: ниска спољна температура, влага и ветар, знојење по хладном времену, боравак у води (посебно ако је температура воде испод 10°C), дехидрација, узимање лекова за избеавање вишка течности из организма.

Код смрзавања цело тело се хлади, тако да главни симптоми настају из потребе тела да се загреје. Зато би требало да знате да препознате ране симптоме потхлађивања, а то су: **интезивно дрхтање тела, спори и отежани покрети, неспретан ход и тешкоће у говору.**

КАКО ПРЕПОЗНАТИ ПРОМРЗЛИНЕ И СМРЗАВАЊЕ (ХИПОТЕРМИЈУ)

ПРОМРЗЛИНЕ

Особа је често несвесна промрзлина јер је смрзнуто ткиво утрнуло



ЗНАЦИ И СИМПТОМИ:

Црвенило или бол захваћеног дела коже су обично први знаци промрзлина.

Касније кожа постаје:

- бела или сивкасто жута
- тврда
- неосетљива на додир

ХИПОТЕРМИЈА

Хипотермија настаје услед излагања ниским температурама, знојења на хладном, боравак у хладној води.

ЗНАЦИ И СИМПТОМИ:

Одрасли:

- дрхтавица
- исцрпљеност
- неразговетан говор
- поспаност

Одојчад:

- јарко црвена и хладна кожа
- успореност и поспаност





КАКО ДА СПРЕЧИТЕ СМРЗАВАЊЕ И НАСТАНАК ПРОМРЗЛИНА?

Једини сигуран начин спречавања промрзлина и потхлађивања је ограничење времена које проводите напољу по изузетно хладном времену. Међутим, уколико ипак планирате да проводите време напољу, поштујте следеће препоруке:

ПРЕ ИЗЛАСКА НАПОЉЕ

ПРОВЕРИТЕ ВРЕМЕНСКУ ПРОГНОЗУ!

Не излажите се екстремним временским условима без преке потребе. Имајте у виду да при јако ниским температурама и ветру промрзLINE могу настати након свега неколико минута изложености. Ако планирате дужи боравак напољу понесите са собом хитне потрештине (воду, енергетске штанглице, прибор за прву помоћ) за случај да се не можете вратити онолико брзо колико сте планирали. Понесите резервну одећу за утопљавање.

НЕКА ДРУГИ ЗНАЈУ ГДЕ ИДЕТЕ!

Пре него што кренете, обавестите неког од чланова породице или пријатеља куда сте кренули и када планирате да се вратите. Уколико ћете бити на удаљеном месту, реците им којом рутом идете.

ПРАВИЛНО ОДЕВАЊЕ ЈЕ ОБАВЕЗНО!

- Обуците вишеслојну одећу, коју можете додати или скинути по потреби.
- Изложене делове тела-образе, нос, уши, прсте, заштитите шалом, капом и рукавицама (рукавице са топлотном изолацијом, најбоље са спојеним прстима и одвојеним палцем).
 - Дебља капа од вуне или материјала отпорних на ветар која прекрива уши је најбољи избор.
 - При екстремној хладноћи преко лица ставите шал или ски-маску. Они ће штитити ваше лице и нос од хладноће, а уједно ће загревати ваздух који удишете.

- Обућа коју носите не сме да буде тесна, нити превише чврста, посебно у делу где се налазе прсти; треба да има добру топлотну изолацију и да не пропушта воду. Треба да буде довољно дубока, односно да прекрива глежњеве како у њих не би упадао снег, јер се влажни делови тела брже смрзавају.
- Пожељно је да обујете два пара чарапа. Унутрашњи пар би требало да буде од материјала који упијају влагу, а спољни од вуне. Грејачи за стопала су такође добар избор, али треба водити рачуна да не буду прегломазни, како не би стезали ноге у чизмама и тако ометали циркулацију.



ПОСЕБНА ПАЖЊА ПРИЛИКОМ БОРАВКА НА ПЛАНИНИ

Приликом одласка на зимовање где се подразумева свакодневни вишечасовни боравак на снегу, посебно се мора повести рачуна о облачењу. Активан веш дугих рукава и ногавица који упија вишак влаге/зноја је увек добар избор код бављења спортовима на ниским температурама.

Вишеслојно облачење треба завршити спољним слојем одеће-скијашком јакном и панталонама/скафандером који су водотпорни и непропусни за ветар, са обавезном капуљачом.





ПРИЛИКОМ БОРАВКА НАПОЉУ

КРЕЋИТЕ СЕ!

Ако останете у покрету док сте вани, ваша циркулација ће бити боља и помоћи ће вам да одржите телесну топлоту. Ипак, пазите да не претерате како бисте чували енергију која ће вам бити потребна на хладноћи.

НЕ ПОТЦЕЊУЈТЕ УТИЦАЈ ХЛАДНОГ ВЕТРА!

Јак ветар утиче на организам да брже губи топлоту, чак и када термометар не показује изузетно ниске температуре.

НЕ ИГНОРИШИТЕ УКОЧЕНОСТ ИЛИ УТРНУЛОСТ ПРСТИЈУ!

Потребно их је одмах загрејати (на пример, ставити руке испод пазуха или на стомак).

НЕМОЈТЕ БЕЗ ПОТРЕБЕ ПРЕВИШЕ ДУГО БОРАВИТИ НА ХЛАДНОЋИ!

Склоните се од хладноће на сваких сат времена и попијте неки топли напатак, промените одећу уколико је влажна.

ПОСЕБАН ОПРЕЗ КОД ДЕЦЕ!

- Дете не треба излагати екстремним временским условима, попут вејавице и сл., а уколико се задесите напољу када временски услови почну да се погоршавају, одмах га уведите унутра.
- Редовно проверавајте да ли му је хладно! Скините му рукавице и погледајте да ли има прве знаке промрзлина (укочени прсти, бледило коже). Многа деца не примете да су им прсти укочени и да трну, или неће да уђу унутра јер се лепо проводе играјући се напољу.
- Бебе и малу децу немојте изводити напоље при јако ниским температурама и јаком ветру.

Поштујте следеће препоруке:

- Капа и одећа за хладно време треба да буду направљени од чврсто тканог влакна (нпр. вуне). Вуна и слични материјали обезбеђују добру термо изолацију и омогућавају пренос влаге са коже до спољашње средине. Избегавајте памучну одећу јер упија воду и теже се суши.
- Заштитите осетљиве делове тела (лице, шаке, стопала) од хладноће.
- Одећа треба да буде у слојевима, тако да се њени делови могу додати или скинути, у складу са временским приликама и физичком активношћу детета.
- Ако се одећа покваси, заменити је сувом, што је пре могуће.
- Дајте детету пуно топлих, висококалоричних напитака (топлу чоколаду и сл.). Ако овакви напаци нису доступни, дајте му воду да спречите дехидрацију.
- Дете треба да прави чешће паузе у затвореном простору, да би се тело довољно загрејало.
- Ако дете почне да дрхти, повећајте ниво активности, додатно утоплите дете, додајте извор топлоте, или склоните дете са хладноће.
- Будите пажљиви у близини хладних вода (река, језера, мора) и увек обезбедите себи и детету адекватан појас за спасавање.





ШТА ДА РАДИТЕ У СЛУЧАЈУ ПРОМРЗЛИНА И СМРЗАВАЊА?

**УКОЛИКО ОСОБА ПОКАЗУЈЕ СИМПТОМЕ И ЗНАКЕ ИС-
ТОВРЕМЕНОГ СМРЗАВАЊА И ПОЈАВЕ ПРОМРЗЛИНА,
УВЕК ТРЕБА ПРВО ЗБРИЊАВАТИ СМРЗАВАЊЕ!**

Како да поступите уколико дође до смрзавања?

1. Особу преместите на топло место или место заклоњено од хладноће и ветра (по могућству је одвести до најближе здравствене установе).
2. Замените јој мокру одећу сувом.
3. Прво крените да загревате централни део тела (труп).
4. Увијте особу у ћебе, а ако сте у прилици загрејте је помоћу термофора, боце са топлем водом, грејним јастуцима или електричном ћебади у горњем делу тела (пазух, груди и горњи део леђа). У хитним случајевима је загрејте својим телом.
5. Топла купка или туширање се не препоручују, већ загревање у близини извора топлоте (нпр. ватре, пећи).
6. Уколико је особа свесна, дајте јој да пије топле напитке.
7. У што краћем року организујте превоз до медицинске установе – ПОТХЛАЂЕНУ ОСОБУ ЗБРИЊАВАЈТЕ САМОСТАЛНО САМО УКОЛИКО ЈЕ ТО АПСОЛУТНО НЕОПХОДНО!

ЗБРИЊАВАЊЕ ПРОМРЗЛИНА

1. Скините влажну одећу.
2. Промрзле делове тела постепено загревајте користећи топлу воду (никако врућу) или телесну топлоту (топлоту руке, пазуха или стомака). Проверавајте температуру воде, и по потреби је загрејте. У току загревања на промрзлом месту се може јавити интензиван бол, па третман треба пажљиво и нежно примењивати.
3. Наставите са загревањем све док промрзли део тела не постане мек, нормалне боје и осетљивости.
4. По завршеном третману у топлој води, промрзли део тела нежно осушите „тапкањем“.
5. Промрзло место превијте сувим стерилним завојем. Код промрзле шаке или стопала ставите стерилан завој, подигните екстремитет и утоплите загрејани део тела.
6. Препоручује се узимање течности.
7. Уколико се у промрзлом делу тела појави интензивнији бол може се узети и неко средство против болова. Деци такође можете дати нешто против болова (парацетамол или ибупрофен, у дози у складу са његовим узрастом) детаљно се придржавајући упутства произвођача. Уколико дете није раније узимало ове лекове, пре давања лека обавезно консултујте свог педијатра због могуће алергијске реакције.

ШТА НЕ ТРЕБА ДА РАДИТЕ?

- **Никада немојте трљати површину промрзлог дела тела или стављати снег на њу!**
Тиме се додатно оштећује ткиво.
- **Немојте бушити пликове на промрзлини!**
Лагано их прекријте стерилном газом или чистом сувом тканином како бисте спречили инфекцију.
- **Немојте стављати промрзле делове тела на радијатор, загревати их врућим облогама или термофором или их приносити отвореним изворима топлоте као што је ватра.**

Када би требало да се обратите лекару?

Уколико примените загревање топлом водом, а и даље се не враћа осетљивост и нормална боја коже у року од 20 минута, или ако се појаве пликови или кожа постане модра и отечена, неопходан је преглед стручног лица!

ХЛАДНИ ПРЕДМЕТИ И ПРОМРЗЛИНЕ

Смрзавање влажних делова тела (посебно језика и усана) може бити последица и њиховог приљубљивања уз хладне металне предмете, што се углавном дешава код деце у игри.

КАКО ПОСТУПИТИ

1. Немојте повлачити смрзнути део тела.
2. Ставите топлу (никако врелу) воду на површину предмета или коже која се спојила са објектом.
3. Када се кожа почне одвајати, нежно помозите детету да се одвоји од металног објекта.
4. Третирајте повреду као отворену рану.





УБОДИ ИНСЕКТА



УБОДИ ИНСЕКТА

Дуги летњи дани и пријатне вечери подразумевају свакодневни боравак на отвореном, било да је у питању целодневни излет или кратка вечерња шетња. Сусрети са различитим инсектима који су лети најактивнији, могу нарушити боравак и уживање на свежем ваздуху, али и много више од тога-могу угрозити ваше и здравље ваших најближих.

Већина убода инсеката узрокују само ограничене промене на кожи - свраб или оток на месту убода, које пролазе без икаквих последица.

Међутим, у неким случајевима, убод пчеле, осе или стршљена може изазвати алергијске реакције опасне по живот, док су комарци потенцијални преносиоци различитих заразних болести. Такође, ујед зараженог крпеља може довести до Лајмске болести, која, уколико се на време не уочи и не лечи, може имати озбиљне последице.

Било да сте у води, на планинској стази или у свом дворишту, дивљи свет који сусрећете има начина да заштити себе и своју територију, а инсекти то чине тако што ће вас убити или ујести.

Почетни контакт са инсектом може бити болан и праћен је реакцијом на отров који у кожу улази кроз уста или жаоку инсекта.

Уколико сте убодени или угрижени, углавном можете да видите или осетите инсекта на вашој кожи током напада. Неки људи не примећују инсекте и нису свесни убода или угриза, док се не појави неки од следећих симптома и знакова:

- оток,
- црвенило,
- бол у оштећеној кожи или мишићу,
- свраб,
- осећај топлоте на месту убода или уједа, или око њега
- утрнулост или пецкање у погођеној зони.



КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ?

КО ЈЕ У ПОВЕЋАНОМ РИЗИКУ ОД УБОДА И УЈЕДА ИНСЕКТА?

Контакти са инсектима се не могу у потпуности избећи и свако од нас може бити уоден или уједен. Особе које проводе више времена на отвореном, нарочито у руралним и шумовитим срединама, у већем су ризику од ових непријатних ситуација.

Деца су у повећаном ризику од убода инсеката јер управо она највише времена проводе напољу када је лепо време, а њихова немирна природа их нагони да додирују инсекте, тако да често бивају уодена услед своје радозналости и непромишљености.

НЕКА ВАШЕ ОКРУЖЕЊЕ БУДЕ БЕЗБЕДНО

Избегавајте близину места на којима се инсекти размножавају и роје - стајаће воде у природи (баре, мочваре, канали и сл.) или двориштима (базени, чесме), цветајуће баште, компост, канте и контејнере за смеће.

Избегавајте да пролазите или боравите близу гнезда инсеката - већа је вероватноћа да ће вас инсекти напасти уколико се осете угроженим, тако да је веома важно не дирати њихова гнезда. Места где инсекти најчешће праве своја гнезда и кошнице су труло дрвеће, пањеви, старе аутомобилске гуме, канте и контејнери за смеће, или су гнезда укопана у земљу.

Испразните посуде и исушите непотребне барице у вашем дворишту или околини куће.

Поставите заштитне мреже на прозоре и врата од дворишта/терасе, и редовно проверавајте њихово стање.

Уклоните гнезда и кошнице инсеката, нарочито у близини места где деца бораве и играју се.

Гнезда никада немојте уклањати сами, већ потражите помоћ стручњака за дезинсекцију!

Пажљиво уклоните и све мртве инсекте јер су њихове жаоке опасне и након што инсект угине.

ПРАВИЛНО ПОНАШАЊЕ ЈЕ ВЕОМА ВАЖНО

Уколико се нађете у непосредној близини опасног инсекта веома је важно да останете смирени и и лагано се удаљите од њега. Не покушавајте да га отерате махањем, ударцем, или да бежите јер ће га бука и нагли покрети додатно раздражити. **Веома је важно да и децу научите како да се понашају при сусрету са опасним инсектима.**

ВОДИТЕ РАЧУНА О ОДЕЋИ И ОБУЋИ

Током боравка у природи носите адекватну обућу - Иако обућа отворених прстију или пета, попут сандала или папуча, пружа већи комфор током врелих летњих дана, затворена обућа попут патика и ципела, пружа знатно бољу заштиту од инсеката.

Прекријте изложене делове тела. Дуги рукави и ногавице, чарапе и капа пружају већи степен заштите од свих инсеката, нарочито када се крећете кроз високо растиње или траву.

Избегавајте јарке боје и дезене. Имајте на уму да одећа јарких боја - попут жуте, наранџасте, црвене и розе, и као и она цветних дезена, веома привлачи инсекте, нарочито пчеле, осе и стршљене, јер је често могу заменити за цвет и нехотице вас убости. Неутралне боје као што су бела, зелена и светле нијансе браон су знатно мање примамљиве инсектима.

ВОДИТЕ РАЧУНА ШТА ЈЕДЕТЕ И КАКО ЧУВАТЕ ХРАНУ У ПРИРОДИ

Мирис хране привлачи инсекте. Слаткиши, сладолед, воће, заслађена пића, лубеница и туњевина само су неке од врста намирница примамљивих инсектима. Будите пажљиви када конзумирате ове и сличне намирнице.

Храну и пиће покријте када обедујете на отвореном - осе и пчеле могу ући у отворене флаше или лименке из којих пијете.

ПО ПОВРАТКУ ИЗ ПРИРОДЕ ОБАВЕЗНО СЕ ПРЕКОНТРОЛИШИТЕ

Након повратка из природе, обавезно прегледајте косу, поглавину, врат, прегибе и целокупну кожу тела свих чланова породице који су боравили у природи, укључујући и крзно кућних љубимаца, како вам не би промакао нежељени гост, попут крпеља. **Замолите некога од укућана да детаљно прегледа и вас.**

ОПРЕЗ И У КОЛИМА

Будите опрезни и у саобраћају, нарочито на путовањима – уколико приметите да у пределу кроз који возите има доста инсеката препорука је да прозоре држите затворенима. Имајте на уму да инсект може улетети у кабину возила, узнемирити путнике и деконцентрисати возача.

ЗА НЕКЕ ИНСЕКТЕ И ДОБА ДАНА ЈЕ ВАЖНО

Трудите се да избегавате боравак напољу у доба дана када је активност комараца највећа (у раним јутарњим и вечерњим сатима).



ПОСЕБАН ОПРЕЗ КАД ПУТУЈЕТЕ ВАН ЗЕМЉЕ

У неким деловима света инсекти могу преносити озбиљне болести попут маларије, и сходно томе путовање у иностранство, нарочито у топлије крајеве, захтева посебан опрез и мере.

Пре путовања:

- Детаљно се распитајте о потенцијалним ризицима у земљи у коју путујете!
- Проверите да ли су вам потребне вакцине (оне могу да спрече неке болести које преносе инсекти, као што је жута грозница и сл.)
- Разговарајте са својим лекаром о свим додатним мерама опреза и лековима које ћете можда морати да понесете - на пример, ако посећујете област где постоји ризик од маларије, можда ћете бити саветовани да понесете мрежу против комараца и узмете таблете против маларије како бисте је избегли.

САВЕТ ПЛУС:

У случају да сте ви или неко од чланова ваше породице раније имали алергијску реакцију на увод инсекта, заједно са вашим изабраним лекаром или педијатром направите план деловања у случају поновног убода. Обавестите о томе и све који о брину о вашој деци или су за њих привремено одговорни (рођаци, васпитачи, наставници и сл.).



РЕПЕЛЕНТИ

ДОБРА ЗАШТИТА УЗ ВЕЛИКИ ОПРЕЗ

У продаји се налазе бројна средства, тзв. **репеленти**, која директним наношењем на кожу (спрејеви, лосиони, марамице, и сл.) или испаравањем (таблете, течности и сл.) одбијају различите инсекте, пре свега комарце, са тела или из просторија у којима се борави.

Приликом куповине ових производа морате, поред њихове ефикасности, узети у обзир и њихову потенцијалну штетност, нарочито када су у питању бебе и мала деца, код којих су кожа и дисајни путеви осетљивији.

Како бисте ризик од употребе ових средстава свели на минимум, пожељно је да се придржавате следећег:

- **Пре куповине репелента, нарочито када су ваша деца у питању, посаветујте се са лекаром или фармацеутом** који вам могу препоручити средство најмање ризично за узраст вашег детета.
- **Пре употребе детаљно проучите и придржавајте се упутства произвођача о коришћењу.**
- **Нарочито обратите пажњу на:**
 - о **старосну границу** изнад које је употреба дозвољена,
 - о **врсту инсеката** које одбија,
 - о **максималан дозвољени број наношења** у току дана.
- **Имајте на уму да средства пружају заштиту различите дужине трајања - од 2 до 8 сати, као и да она средства која пружају дужу заштиту имају више активне супстанце која може бити штетна по вас и ваше укућане.**
- Препарат треба благо нанети на кожу (не утрљава-ти), у дози препорученој од стране произвођача. **Деци млађој од 10 година немојте дозвољавати да сами наносе средства за заштиту од инсеката.**

- **Спрејеве користите на отвореном**, никако у затвореном купатилу или било ком простору без адекватне вентилације.
- **Средство никада немојте наносити на иритирану кожу, кожу поцрвенелу од сунца, нити на отворене ране или посекотине!**
- **Немојте давати деци да држе ова средства и немојте им мазати дланове и прсте, јер га случајно могу утрљати у очи или уста.**
- **Водите рачуна да средство не упадне у очи.** Уколико се то догоди, очи одмах исперите водом.
- **Средство наносите само на кожу која није покривена одећом.** Можете га нанети и на одећу, али га немојте наносити испод одеће.
- **Ова средства нису водоотпорна, тако да их треба нанети сваки пут након боравка у води, уколико постоји потреба за заштитом од инсеката.**
- **Када вам заштита од инсеката више није потребна - делове тела на које сте нанели средство обавезно оперите водом и сапуном.**
- **Код деце млађе од шест месеци најбезбеднија заштита је мрежа против инсеката која се може поставити на колевку или колица.**

У случају алергијске реакције на неко од ових средстава, тај део тела одмах исперите водом и потражите медицинску помоћ. Са собом обавезно понесите и средство које сте нанели, како би лекар могао да вам пропише адекватну терапију.





ШТА ДА РАДИТЕ УКОЛИКО ЈЕ ДОШЛО ДО УБОДА ИНСЕКТА?

- Будите смирени или умирите особу коју је инсект убо.
- Пажљиво уклоните жаоку тупим предметом (нпр. тупом страном ножа). Ово је важно учинити што пре, пошто жаока наставља да испушта отров све док год је у кожи.
- Место убода исперите водом и сапуном.
- Поставите хладну облогу (нпр. лед обмотан тканином) на место убода, како бисте умањили бол и оток, који најчешће настају. Држите облогу 10 -15 минута, и никада не стављајте лед директно на кожу.
- Уколико је могуће издигните убудени део тела, како би се оток смањио.
- Немојте се чешати јер тиме повећавате ризик од настанка инфекције.
- Након појаве локалних промена, потребно је да у наредним сатима пажљиво пратите опште стање, како бисте на време уочили евентуалну појаву озбиљне алергијске реакције.
- Избегавајте наношење препарата из кућне радиности (попут сирћета, уља или соде бикарбоне) на оштећени део тела.
- Већина уједа и убода се зацели након неколико дана. Пратите знакове могуће инфекције и обавезно се обратите лекару уколико вам се стање погорша или се рана не зацели ни после пар седмица.
- Уколико у данима после уједа или убода инсекта осетите симптоме сличне грипу, обратите се вашем изабраном лекару.



У случају да приметите симптоме и знаке озбиљне алергијске реакције, или ако сте уодени у уста, нос, ждрело, или сте опасног инсекта прогутали или удахнули, одмах позовите службу хитне медицинске помоћи (194) и организујте транспорт до прве здравствене установе (амбуланте, дома здравља, болнице).

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ КОЈИ ЗАХТЕВАЈУ НЕОДЛОЖНУ МЕДИЦИНСКУ ПОМОЋ

- Отицање лица, усана, очних капака, или језика
- Тешкоће са дисањем
- Мучнина, повраћање
- Грчеви у мишићима
- Убрзан рад срца
- Симптоми грознице
- Дезоријентисаност
- Губитак свести



УКЛАЊАЊЕ КРПЕЉА

Уколико сте приметили присуство крпеља на вашој или кожи вашег детета, потребно је да се крпељ уклони на стручан начин и што пре (у току прва 24 часа), како би се смањила вероватноћа инфекције узročником Лајмске болести. **Препорука је да се крпељи уклањају у здравственим установама (амбуланта, дом здравља и др.), где ћете добити и остале потребне савете.**

На крпеља који није одстрањен не треба стављати никаква хемијска средства (алкохол, бензин, ацетон и сл.).

Крпељ се уклања на следећи начин:

1. Крпељ се пинцетом ухвати што ближе кожи, без кидања или гњечења његовог тела.
2. Прво се пинцета благо повуче ка горе, како би се крпељ одигао од коже, а потом се крпељ полако извуче из коже.
3. Убодно место се након извлачења крпеља дезинфикује.

У случају да сте сами покушали да одстраните крпеља (било да сте га одстранили у целости или делимично), обавезно се обратите лекару.





БЕЗБЕДНО
КУПАЊЕ И БОРАВАК
ПОРЕД ВОДЕ





БОРАВАК ПОРЕД ВОДЕ И УТАПАЊЕ

Боравак поред воде причињава велико задовољство и деци и одраслима, нарочито у врелим летњим месецима када температуре достижу свој максимум. Међутим, овај вид забаве носи са собом и бројне ризике, а највећи од њих је ризик од утапања.

Утапање представља трећи урок смрти од повреда у свету у свим узрасним категоријама, а деца, мушкарци и особе које имају чешћи приступ води су у највећем ризику од утапања.

Посебно ризичну категорију представљају мала деца и адолесценти.

Утапање представља водећи узрок смрти деце до 5 година старости и један од водећих узрока смрти у свим осталим дечијим узрасним групама. Док се мала деца најчешће утапају у вештачким резервоарима (када, базен и сл.), старија деца се чешће утапају у природним, тзв. отвореним водама (рекама, језерима, морима и сл.).

Посебно забрињава чињеница да **деца током утапања углавном не вичу и не машу рукама како би дозвола помоћ** - они само нестану испод површине, тако да често родитељ или старатељ ни не примети да се са дететом нешто дешава, све док не буде касно.



Истраживања показују да је у преко 80% случајева утапања, у околини детета био неко од одраслих, али да је њихова пажња била усмерена на другу страну!

Старији адолесценти (узраст 15-19 година) су ризична група због смањеног надзора одраслих, пораста самопоуздања и веће радозналости. Они су склонији ризичним понашањима, као што је злоупотреба алкохола и других психоактивних супстанци, а и подложнији су негативном утицају вршњака.

Придржавањем неких веома једноставних савета можете много допринети Вашој безбедности Вас и Ваше породице, и свести на минимум свој и њихов ризик од утапања.

Да би се дете утопило, дубина воде не мора да буде велика - бебе и мала деца могу се утопити и у води дубокој свега неколико центиметара!

Утапања код адолесцената најчешће настају услед недовољно савладане вештине пливања, скакања у хладну воду и умора.



УЧИНИТЕ ВАШ ДОМ И ДВОРИШТЕ БЕЗБЕДНИМ

- **Оградите базене и друге водене површине у Вашем дворишту!**

Базене, фонтане, бунаре и сл. у двориштима је потребно оградити заштитном оградом, како деца не би могла да им приђу без надзора.

- **Бурад, канте, корита, кофе – испразните и склоните ван домаћаја деце!**

У њих мала деца могу лако упасти, а тешко из њих могу изаћи без помоћи.

- **Обезбедите двориште тако да га деца не могу напустити без Вашег одобрења.**

Деца могу изаћи на улицу или у суседна дворишта, где могу упасти у необезбеђене канале, базене и друге водене површине.

- **Каде су посебно опасна места за малу децу!**

Ваше присуство је обавезно све време купања детета у кади - не дозволите да дете буде у кади без надзора одраслих, чак ни у друштву старије деце!

Не остављајте воду у кади након купања!

ЗАПАМТИТЕ

Деца до годину дана старости се најчешће утапају у кади или кориту.



БОРАВИТЕ БЕЗБЕДНО ПОРЕД ВОДЕ

ПРЕ УЛАСКА У ВОДУ...

- **Немојте конзумирати алкохол нити било какве друге психо-активне супстанце.**
Алкохол има разне негативне утицаје на организам, као што су смањено расуђивање, поремећај координације покрета, поремећај свести и др., што повећава ризик од утапања.
- **Немојте улазити у воду одмах након оброка!** Препорука је да између оброка и пливања треба да протекне најмање два сата.
- **Уколико не знате да пливате или нисте добар пливач, у воду немојте улазити сами и без адекватне безбедносне опреме која ће вам помоћи да се одржавате на површини!**

ОПРЕЗНО У ВОДИ!

- **У воду улазите постепено.**
- **Пре уласка у воду, обавезно проверите дубину воде.**
- **Не скачите у воду непознате дубине!**
Уколико желите да скачете, прво скочите на ноге, никако на главу.
- **Не прецењујте своје могућности!**
Избегавајте да пливате сами, увек пливајте у друштву старијих и искуснијих пливача.
- **Увек пливајте у обележеним зонама надгледаним од стране спасилаца.**
- **Не удаљавајте се превише од обале, већ пливајте паралелно са њом.**
- Уколико у току пливања осетите умор обавезно направите паузу - изађите из воде или се одморите у плићаку!
- Знајте када и како да позовете у помоћ! Уколико се нађете у невољи трудите се да останете смирени, окрените се на леђа и плутајте, подигните руку и сигнализирајте спасиоцима да имате проблем.



ПЛИВАЊЕ У МОРИМА, ЈЕЗЕРИМА И РЕКАМА

ОТВОРЕНЕ ВОДЕ ЗАХТЕВАЈУ ВЕЋИ ОПРЕЗ!

Не заборавите да пливање у отвореној води није исто што и купање у базену-информишите се о струјама, температури воде, биљном и животињском свету како не бисте доспели у неку непредвиђену и непријатну ситуацију.

ПОСЕБАН ОПРЕЗ КОД КУПАЊА НА РЕКАМА И ЈЕЗЕРИМА!

Опрез у рекама и језерима мора бити повећан због мутне воде, често неравног дна и изненадних прелаза у дубину. Управо зато неопходно је и познавање мера безбедног понашања у води.

ОПАСНЕ РЕЧНЕ И МОРСКЕ СТРУЈЕ - ШТА РАДИТИ?

Пливање у базенима се у многоне разликује од пливања у морима и рекама. Имајте у виду да постоје водене струје за чије савладавање је потребна већа снага.

Уколико вас ухвати водена струја не опирите јој се и не покушавајте да пливате супротно од правца њеног кретања, већ останите мирни и пливајте низ струју, дијагонално у правцу обале.

РОНИТЕ ОПРЕЗНО!

- Упознајте се са основним правилима безбедног роњења и обавезно их примењујте.
- Увек роните у пару.
- Приликом роњења на дах не смете се предуго задржавати под водом нити форсирати убрзано дисање пре самог роњења.



БЕЗБЕДНО КУПАЊЕ И БОРАВАК ДЕЦЕ ПОРЕД ВОДЕ

- **Децу никада немојте остављати без надзора у близини воде!**

Будите на опрезу када су деца у близини воде и све време пажљиво пратите њихово понашање. Док су деца у води или поред ње, они који их чувају требало би да се суздрже од свега што им одвлачи пажњу - дремања, спортских и друштвених игара, коришћења телефона, читања књига и сл.

Запамтите: Деца млађа од 8 година, иако могу разумети родитељске савете о безбедности, у жару игре највероватније ће их заборавити!

- **Никада не задужујте старију децу да чувају млађу током купања, пливања или игре у близини воде!**

Ма колико да је ваше старије дете одговорно, пажња у дечијем и адолесцентском узрасту је веома активна и лако се може усмерити на неку другу ствар која им се у тренутку учини занимљивом. У близини воде неопходно је присуство и надзор родитеља или других одраслих особа одговорних за децу.

- **Дете које не зна да плива и у плићакy треба да носи колут, мишиће или појас на надувавање, у складу са својим узрастом!**

Само је тренутак довољан да се дете саплете и упадне у воду или одлута у дубину.

- **Уколико је дете у води,** постарајте се да дете млађег узраста увек буде у близини одрасле особе, буквално «на дохват руке».



- **Научите дете да плива.**

Већ у узрасту од 4-5 година деца би требало да почну са обуком из пливања, али треба имати у виду да је свако дете различито, па га не треба присиљавати већ почети са часовима пливања онда када оно буде спремно- како се не би створио додатни отпор према води.

Запамтите - то што дете зна да плива не значи да треба да га оставите без надзора. Будите увек уз дете, па чак и ако је одличан пливач!

- **Упозорите децу да боравак у отвореној води (реке, језера, мора) није исти као боравак и пливање у базену!**

Деца морају да буду свесна да површина ових вода може бити немирна, да постоје различите речне и морске струје које их за час могу повући у дубину или далеко од обале, да се временски услови могу променити и сл.

Скокови у воду представљају посебну опасност!

Научите децу да не скачу у воду непознате дубине. Скакање у плитку воду, или ударац о ивицу базена приликом скока представљају честе узроке повреда кичме, а могу довести и до утапања.

Научите децу да прво увек пажљиво провере дубину воде у коју желе да скоче, као и да први пут увек скачу на ноге.



БЕЗБЕДНОСТ НА ПЛОВИЛИМА

С обзиром да је последњих година број и разноврсност пловила све већи, а да на неким од њих деца, пре свега адолесценти, често бораве и сами (различити водени скутери, даске за једрење, педалине и сл.) већи је и ризик од настанке незгода и последичног утапања.

- Како би боравак ваше породице на пловилу био што безбеднији, постарајте се да на њему сви, а нарочито деца, увек носе прслук за спасавање. Он мора бити одговарајуће величине и правилно постављен.
- С обзиром да је алкохол један од најчешћих узрочника незгода у воденом саобраћају, како бисте заштитили себе и своје најмилије уздржите се од конзумирања алкохола на пловном објекту.
- Упознајте се са правилима понашања на пловилу и научите децу - објасните им зашто не би требало да руке и ноге гурају ван пловила или трче по њему.

Немојте бити немарни јер и најбољи пливачи се нажалост, могу утопити приликом пада у воду у неповољним условима као што су таласи, хладна и брза вода.



ПОВЕЋАЈТЕ СВОЈУ И БЕЗБЕДНОСТ ДРУГИХ

НАУЧИТЕ ОСНОВНЕ ВЕШТИНЕ ПЛИВАЊА И ОДРЖАВАЊА НА ВОДИ

Одређене вештине су неопходне како бисте били сигурни да вам је пријатно и безбедно у води. Ако немате довољно самопоуздања или тек учите да пливате, размислите да похађате часове пливања како бисте побољшали своје вештине.

Вештине које треба да савладате:

- да ускочите у воду која вам је изнад главе и безбедно изроните на површину
- да плутате или се одржавате на води најмање 1 минут
- да се окренете са леђа на стомак док плутате у води
- да се окрећете око себе док стојите вертикално у води, без додиривања дна
- да можете да пливате без потешкоћа најмање 25 метара
- да безбедно изађете из воде

ПОМОЗИТЕ ДРУГИМА!

Уколико обратите пажњу на своје окружење док сте поред воде, можете спречити утапање или спасити живот особи која се утапа.

- **Обратите пажњу на децу или лоше пливаче када су у води или у близини воде.** Уколико се налазите у групи људи, поделите одговорност и смењујте се у надгледању. Уверите се да увек неко посматра оне који пливају.
- **Научите да препознате знаке утапања или пливања са потешкоћама.**
- **Научите како да безбедно помогнете особи која се утапа** - ако мислите да би једноставно требало да ускочите у воду и ухватите је, размислите поново!

КАКО ИЗГЛЕДА ОСОБА КОЈА СЕ УТАПА

Особе које су у паници често неконтролисано машу рукама и вичу - њих треба умирити и помоћи им, али немојте очекивати да неко ко се заиста утапа прави буку и прска око себе - то се углавном неће догодити!

Важно је препознати знаке утапања. **Инстинктивни одговор на утапање** је нешто што се дешава код свих особа које се утапају, и он је углавном веома тих:

- **У готово свим случајевима утапања, жртва није у могућности да позове помоћ**, зато што наша физиологија захтева дисање да би се произвео звук. Ако не можете да дишете, не можете ни да говорите, а камоли да дозивате у помоћ!
- Такође, особа која се утапа често не може да позове помоћ јер јој се уста наизменично налазе изнад и испод површине воде, док се бори да се одржи на површини. Сваки пут кад исплива, брзо удахне и издахне пре него што поново потоне, сходно томе углавном нема ни времена ни енергије за дозивање у помоћ.
- Када се неко утапа он **инстинктивно шири руке и потискује их на доле у воду**, како би се издигао изнад површине. Махање и заплускивање околине није могуће када особа троши сву енергију која јој је потребна да преживи.
- Када смо у опасности, активира се наша **аутоматска реакција преживљавања** („*fight-or-flight*“). Рационално размишљање и добровољни покрети се не дешавају. Догађају се брзе, аутоматске реакције како бисмо дошли до безбедног окружења. Особе које се утапају у паници често покушавају да се попну на онога ко им је притекао у помоћ и потапају га под воду. Постоји могућност да неће моћи да посегну и зграбе спасилачку опрему која им је бачена, нити ће моћи да крену ка спасиоцу.

Инстинктивни одговор на утапање омогућава особи да се изнад површине одржи свега 20 - 60 секунди, пре него што потпуно потоне под воду.



Остали знаци утапања на које треба да обратите пажњу су:

- Глава ниско у води, уста у нивоу воде
- Глава нагнута уназад са отвореним устима непосредно изнад површине воде
- Немогућност фокусирања погледа, очи изгледају стакласте и празне, или затворене
- Усправан став у води без махања ногама
- Задиханост
- Покушај пливања, али без напретка или кретања у одређеном правцу
- Покушаји окретања на леђа
- Особа делује као да се пење невидљивим мердевинама



САВЕТ ВИШЕ...



УПОЗНАЈТЕ СЕ СА ОСНОВНИМ МЕРАМА СПАСАВАЊА И ОЖИВЉАВАЊА!

Особа која се утапа у паници може потопити и тако животно угрозити и другу особу, укључујући и најбоље пливаче, стога се препоручује да се спасавање, кад год за то постоје услови, препусти онима који су увежбани за спасавање у води.

Уколико таквих нема у близини, особи која се утапа треба приступити с опрезом. Добро је приликом спасавања користити помоћна средства попут појаса за спасавање и сл. У случају потребе, што пре започети с основним мерама оживљавања.

Потрудите се да унапредите сопствену вештину пливања, као и да научите основе пружања прве помоћи, пре свега основне поступке оживљавања (кардиопулмоналне реанимације)!



ОПЕКОТИНЕ



Опекотине су повреде које настају деловањем суве или влажне топлоте. Дешавају се у тренутку а последице могу бити дуготрајне. Могу настати дејством вреле течности и паре (опаротине), пламена и врелих предмета, ултравиолетног и јонизујућег зрачења, као и хемикалија. Могу бити изазване и ударом струје или грома.

Опекотине се најчешће дешавају код куће и на радном месту.

КО ЈЕ У ПОВЕЋАНОМ РИЗИКУ?

Жене су у већем ризику од опекотина у односу на мушкарце због чешће изложености отвореном пламену, врелим течностима и предметима приликом обављања кућних послова (кување, пеглање и сл.)

Под повећаним ризиком од опекотина су и мала деца и старије особе због својих психофизичких карактеристика (тања кожа и већа осетљивост). Код њих опекотине брже настају, склонији су инфекцијама, а опоравак је дужи.

Деца су посебно осетљива на опекотине. Мала деца, узраста до три године, се најчешће повређују у кући, а разлог томе су, у већини случајева, дечија радозналост и непажња родитеља. Деца млађег узраста се чешће повређују врелом течношћу или додиривањем врелих површина (рерна, рингла, пегла, грејалица и сл.).

Старија деца се најчешће повређују директним контактом са пламеном (ватра, шибице и др.), различитим пиротехничким средствима (прскалице, петарде и сл.) или струјом.

Постоји низ других фактора који доприносе настанку опекотина:

- занимања која повећавају изложеност високој температури и пламену;
- лошији социоекономски услови (сиромаштво, многочлана домаћинства и неадекватна противпожарна заштита као и небезбедно окружење);
- поједина здравствена стања (епилепсија, дијабетес, инвалидитет, одређена неуролошка обољења као што је Паркинсонова болест и сл.);
- злоупотреба алкохола и пушење;
- лак приступ запаљивим хемикалијама и корозивним средствима у домаћинству;
- употреба лекова и кисеоника.

СТЕПЕН ТЕЖИНЕ ОПЕКОТИНА

У зависности од узрока, дужине излагања и карактеристика повређеног долази до већег или мањег оштећења коже, поткожног ткива и дубљих структура.

Опекотине првог степена углавном захватају површински слој коже. Кожа је црвена, лако отечена, болна и топла, без пликова и других оштећења. Ове повреде најчешће ишчезавају после неколико сати или дана и углавном не остављају трагове на кожи.

Опекотине другог степена захватају и површински и дубљи слој коже. Кожа је црвене или бледо жуто боје, лако отечена, изразито болна, на неким местима настају пликови (буле) испуњени бистром жућкастом течношћу. Ове опекотине могу оставити ожиљке.

Опекотине трећег степена продиру кроз све слојеве коже и захватају поткожно ткиво, доводећи до његовог изумирања (некрозе).

Некроза може бити сува или влажна. При сувој некрози кожа је чврста, сува, црне или мрко-смеђе боје, са јасно видљивом границом оштећења. Код влажне некрозе кожа је отечена, жућкасте боје, влажна, некада покривена пливовима. Приметно је одсуство бола.

Опекотине четвртог степена се карактеришу потпуним угљенисањем захваћеног ткива. Прате их изражена оштећења крвних судова, нерава, мишића, зглобова и костију. Ове опекотине захтевају хитно хируршко лечење јер могу брзо довести до компликација и смрти.

Контрактуре (болна згрченост и трајно скраћење) мишића само су једна од бројних физичких последица које опекотине узрокују. Нису занемарљиве ни психолошке последице настале услед наружености личног изгледа, као ни економске последице услед дуготрајног и скупог лечења

ОПЕКОТИНЕ СЕ МОГУ СПРЕЧИТИ!

На срећу, постоје бројни начини како можете заштитити себе и своје најближе од опекотина.

УЧИНИТЕ ВАШ ДОМ БЕЗБЕДНИМ!

- Редовно проверавајте исправност електричних инсталација и грејних тела у вашој кући.
- Обавезно замените оштећене електричне гајтане, напукле утичнице и прекидаче.
- Пазите да каблови електричних уређаја не висе преко ивица кухињских елемената.
- Изолујте сваку жицу.
- Неупотребљене електричне утичнице покријте сигурносним капицама.
- Искључите из струје све уређаје које не користите.
- Пре изласка из куће проверите да ли сте искључили шпорет/пеглу/друге електричне апарате.
- Никада не остављајте запаљене свеће или цигарете без надзора.
- Никада немојте пушити у кревету или лежећи на треседу касно увече. Идеално би било да уопште не пушите у кући. У домовима пушача чешће долази до пожара са фаталним последицама.
- Ако користите пећ на дрва, поставите је на сигурну удаљеност од предмета који би могли изазвати пожар уколико на њих случајно падне жар.
- Поставите специјалне заштитне маске на отворене изворе топлоте (електричне грејалице, камин и сл.).
- Одмакните завесе и друге запаљиве предмете од извора топлоте.
- Инсталирајте детекторе за дим - на сваком спрату и у спаваћим собама. Редовно их тестирајте како бисте били сигурни да су исправни.
- Држите исправан апарат за гашење пожара у вашем дому.

- Када користите запаљиве и корозивне хемикалије, увек носите заштитне наочаре, рукавице и одећу.
- Направите план за евакуацију у случају пожара и укључите све чланове породице у планирање. Поразговарајте са децом о редоследу поступака у случају пожара.
- Бројеве хитних служби поставите на видно место.

ПОСЕБАН ОПРЕЗ ПРИ КУВАЊУ!

- Када кувате, увек будите у близини шпорета/рерне и храну која се кува никада не остављајте без надзора!
- Окрените ручке лонаца, шерпи, џезви, тигања према зиду.
- Храну, кад год је могуће кувајте на рингли даљој од вас.
- Држите електричне уређаје даље од воде.
- Када кувате немојте носити широку одећу која би се могла запалити изнад шпорета.

КУПАЊЕ МОРА ДА БУДЕ БЕЗБЕДНО!

- Препоручљиво је да максимална температура бојлера буде до 60 степени. Бојлер мора имати сигурносни вентил који спречава прегревање.
- У каду увек треба прво сипати хладну воду!

ОПРЕЗ СА ДЕЦОМ!

- Децу држите на безбедној удаљености од свих грејних тела и врућих предмета.
- Немојте носити или држати дете док кувате.
- Држите вреле течности ван домаћаја деце и кућних љубимаца.
- Пре сервирања хране детету, проверите да није врућа.
- Шибице, упаљачи и остали предмети за паљење ватре морају бити на сигурном, ван домаћаја деце.
- Док пеглате, не дозволите детету да се игра близу вас. Не остављајте врућу пеглу тако да дете може да је дохвати.
- Држите електричне каблове и жице даље од места приступачног деци како их деца не би дохватити, ставити у уста и жвакати.

- Утикачи за струју треба да имају одговарајуће сигурносне штитнике како деца у њих не би гурала прсте или разне предмете.
- Све хемикалије (средства за чишћење куће и сл.) склоните и закључајте ван домаћаја деце - поред тога што су отровне, могу изазвати озбиљне опекотине коже и очију.
- Пре купања детета обавезно проверите температуру воде. ОНО ШТО ЈЕ РОДИТЕЉИМА ТОПЛО, ЗА ДЕЦУ МОЖЕ БИТИ ВРЕЛО!
- Научите децу да је БРОЈ ВАТРОГАСНЕ СЛУЖБЕ - 193!

ВОДИТЕ РАЧУНА:

- НИКАДА НЕМОЈТЕ НОСИТИ У ИСТО ВРЕМЕ ДЕТЕ И ПОСУДУ СА ВРУЋОМ ТЕЧНОШЋУ ИЛИ ХРАНОМ!
- ВРЕЛУ ХРАНУ И ТЕЧНОСТ НИКАДА НЕМОЈТЕ ОСТАВЉАТИ БЕЗ НАДЗОРА У БЛИЗИНИ ДЕЦЕ!
- ВРЕЛУ ХРАНУ И ПИЋА НИКАДА НЕМОЈТЕ СТАВЉАТИ НА СТО СА СТОЉЊАКОМ КОЈИ ДЕТЕ МОЖЕ ПОВУЋИ!
- МАЛО ДЕТЕ НИКАДА НЕ ОСТАВЉАЈТЕ БЕЗ НАДЗОРА У ПРОСТОРИЈИ У КОЈОЈ ПОСТОЈИ ОТВОРЕНИ ИЗВОР ТОПЛОТЕ (нпр. укључена пегла) ИЛИ У КОЈОЈ СЕ НЕШТО КУВА!
- СТАРИЈУ ДЕЦУ НАУЧИТЕ КАКО ДА ПРАВИЛНО РУКУЈУ ГРЕЈНИМ ТЕЛИМА И ОГРАНИЧИТЕ ЊИХОВУ УПОТРЕБУ!

ОПЕКЛИ СТЕ СЕ - ШТА ДА РАДИТЕ

1. ПРВО И ОСНОВНО

УКЛОНИТЕ УЗРОК ПОВРЕЂИВАЊА (ИЗВОР ТОПЛОТЕ)!

2. ОХЛАДИТЕ ПОВРЕЂЕНО МЕСТО!

Мању опекотину охладите млазом или потапањем у хладну воду, најмање 5 - 10 минута, а затим, по потреби, потражите медицинску помоћ.

Преко опекотине можете ставити хладне облоге, најбоље наквашену стерилну газу (30-45 минута), али никако лед! Опечено место хладите све док не престане осећај бола.

3. УКЛОНИТЕ ОДЕЋУ И НАКИТ!

Што пре уклоните сву одећу и накит са опечене површине. Уклањање одеће и накита је важно, јер они додатно могу задржавати топлоту на кожи и ограничити проток крви у опеченом подручју, уколико дође до отицања тог дела тела. Са опечене коже нипошто немојте скидати одећу која се залепила, јер можете изазвати додатно повређивање! Исеците материјал око ране или одећу распарајте по шавовима.

4. ОПЕКОТИНУ ПРЕКРИЈТЕ!

Опечено место нежно прекријте стерилном газом како бисте спречили настанак инфекције.

5. УБЛАЖИТЕ БОЛ!

Можете узети лекове против болова које иначе користите. Уколико нисте раније користили лекове против болова консултујте свог лекара због могуће алергијске реакције.

ОПРЕЗНО СА ДЕЦОМ! Детету можете дати лекове против болова (парацетамол или ибупрофен) у дози која је у складу са његовим узрастом, детаљно се придржавајући упутства произвођача. Уколико дете није раније узимало ове лекове обавезно консултујте педијатра због могуће алергијске реакције.

6. ПИЈТЕ ТЕЧНОСТ!

Узимајте течност чешће, у мањим гутљајима.

Шта не смете радити?

- Не стављајте уље, путер, и сл. на опекотину!
- Не трљајте опекотине, јер можете погоршати повреду!
- Немојте никада додиривати опекотину, нити бушити настале пликове!
- Бебе и малу децу са већим опекотинама немојте потапати у хладну воду јер могу да се потхладе.
- Велике опечене површине не смете хладити дуже од 5 минута!

ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ! Опекотине првог степена које захватају малу површину коже можете збринути код куће. Међутим, опекотине првог степена које захватају већу површину коже и озбиљније опекотине (опекотине другог до четвртог степена) захтевају хитну медицинску помоћ!

КОД БИЛО КАКВЕ ОПЕКОТИНЕ БЕБЕ ИЛИ МАЛОГ ДЕТЕТА ПРЕПОРУЧЉИВО ЈЕ КОНСУЛТОВАТИ ПЕДИЈАТРА!

Опрез је неопходан и код старијих особа услед повећане осетљивости и истањене коже па и опекотине првог степена често захтевају хитну медицинску помоћ.

ИМАЈТЕ У ВИДУ! Свака опекотина изазвана електричном енергијом (струјом) захтева хитну медицинску помоћ. Ове опекотине изазивају оштећења поткожног ткива и органа која често нису видљива голим оком.

ПРВО ЗАШТИТИТЕ СЕБЕ! Прекините доток струје (искључите струју или апарат који је узроковао повреду) пре него што додирнете повређену особу.



**УЛТРАВИОЛЕТНО (УВ)
ЗРАЧЕЊЕ И ОПЕКОТИНЕ
ОД СУНЦА**

СУНЧЕВО ЗРАЧЕЊЕ

ЧИЊЕНИЦЕ НА КОЈЕ ТРЕБА ОБРАТИТИ ПАЖЊУ

Ултравиолетно (УВ) зрачење представља део спектра сунчеве светлости који допире до површине Земље. Иако већи део УВ зрачења бива апсорбован током проласка кроз озонски омотач Земљине кугле, део зрачења који прође до површине може имати утицаја на здравље људи.

У зависности од таласне дужине постоје три врсте УВ зрака - УВА, УВБ и УВЦ. Они се разликују у својој биолошкој активности и обиму у коме могу да продру у кожу.

Што је краћа таласна дужина, то је УВ зрачење штетније. У распону од УВА до УВЦ зрака њихова дужина се смањује, али расте интензитет зрачења, тако да најкраће, УВЦ зрачење, има уједно и најјачи интензитет. Међутим, УВ зрачење краће таласне дужине је мање способно да продру у кожу.

На срећу, само УВА и УВБ зраци могу да продру кроз атмосферски омотач, а њихов негативни ефекат може бити спречен или знатно умањен одговарајућим мерама заштите.

Иако повремено и умерено излагање УВ зрачењу може бити од користи за наш организам јер поспешује стварање витамина Д, због дужег и неконтролисаног излагања могу се јавити и теже последице по здравље, као што су: различити облици рака коже; убрзано старење коже; катаракта и друге болести очију (трајно оштећење рожњаче, жуте мрље, и др.); слабљење имуног система (смањење имуног одговора, повећан ризик настанка инфекција). Посебно ризичну групу чине деца.

АБЦ УЛТРАВИОЛЕТНОГ ЗРАЧЕЊА

УВА	УВБ	УВЦ
Представља 95% УВ зрачења које допире до површине Земље. Интензитет мало варира у току године и видљивог дела дана. Може проћи кроз облаке и стакло. Продире у кожу дубље од УВБ зрачења. Изазива тренутно тамњење коже. Користи се у соларијумима. Има кумулативни ефекат током времена. Доприноси оштећењу коже. Изазива боре, превремено старење и трајно тамњење коже (тзв. „пеге од сунца“). Доприноси настанку рака коже. Може довести до оштећења ока (укључујући и катаракту).	Делимично га упија озонски умотач. Представља 5% УВ зрачења које допире до површине наше планете Јачина варира у зависности од сезоне, места и доба дана. Може оштетити кожу током целе године, посебно на великим надморским висинама и рефлектирајућим површинама (снег, лед и сл.) Не продире значајно кроз стакло. Погађа површински слој коже. Изазива црвенило и већину опекотина коже. Кључна улога у настанку рака коже. Доприноси старењу коже. Изазива одложено тамњење коже (3-7 дана након излагања). Омогућава стварање витамина Д.	Најопаснија врста УВ зрачења. Не допире до земљине површине (упија га атмосферски омотач). Може се наћи у вештачким изворима УВ зрачења – живине лампе, апарати за заваривање и сл. Може доћи до професионалне изложености овом зрачењу (угрожени су вариоци и сви други који раде са апаратима који емитују УВЦ зраке). Не сматра се уобичајеним фактором ризика за настанак рака коже. Може изазвати краткотрајна тежа оштећења ока, попут запаљења рожњаче. Некада се користило у соларијумима.

ФАКТОРИ СРЕДИНЕ КОЈИ УТИЧУ НА ИЗЛОЖЕНОСТ ОСОБА УВ ЗРАЧЕЊУ



Доба године - на средњим географским ширинама, на којима је и наша земља, најјаче сунчево зрачење је у току летњих месеци.



Доба дана - Јачина УВ зрака зависи од положаја сунца, а највећа је током четворочасовног периода око соларног поднева (тренутак кад је сунце на највишој тачки на небу). У овом добу дана, сунчеви зраци прелазе најкраћи пут до Земље. Насупрот томе, сунчеви зраци у раним јутарњим или касним поподневним сатима пролазе под већим углом кроз атмосферу, и сходно томе се много више УВ зрачења упија у атмосфери.



Степен облачности - Сунчево зрачење је најинтензивније уколико облачности нема или је она веома мала. Са већом густином облака зрачење је мање, али треба имати у виду да одређена количина УВ зрака (нарочито УВА) пролази кроз облаке.



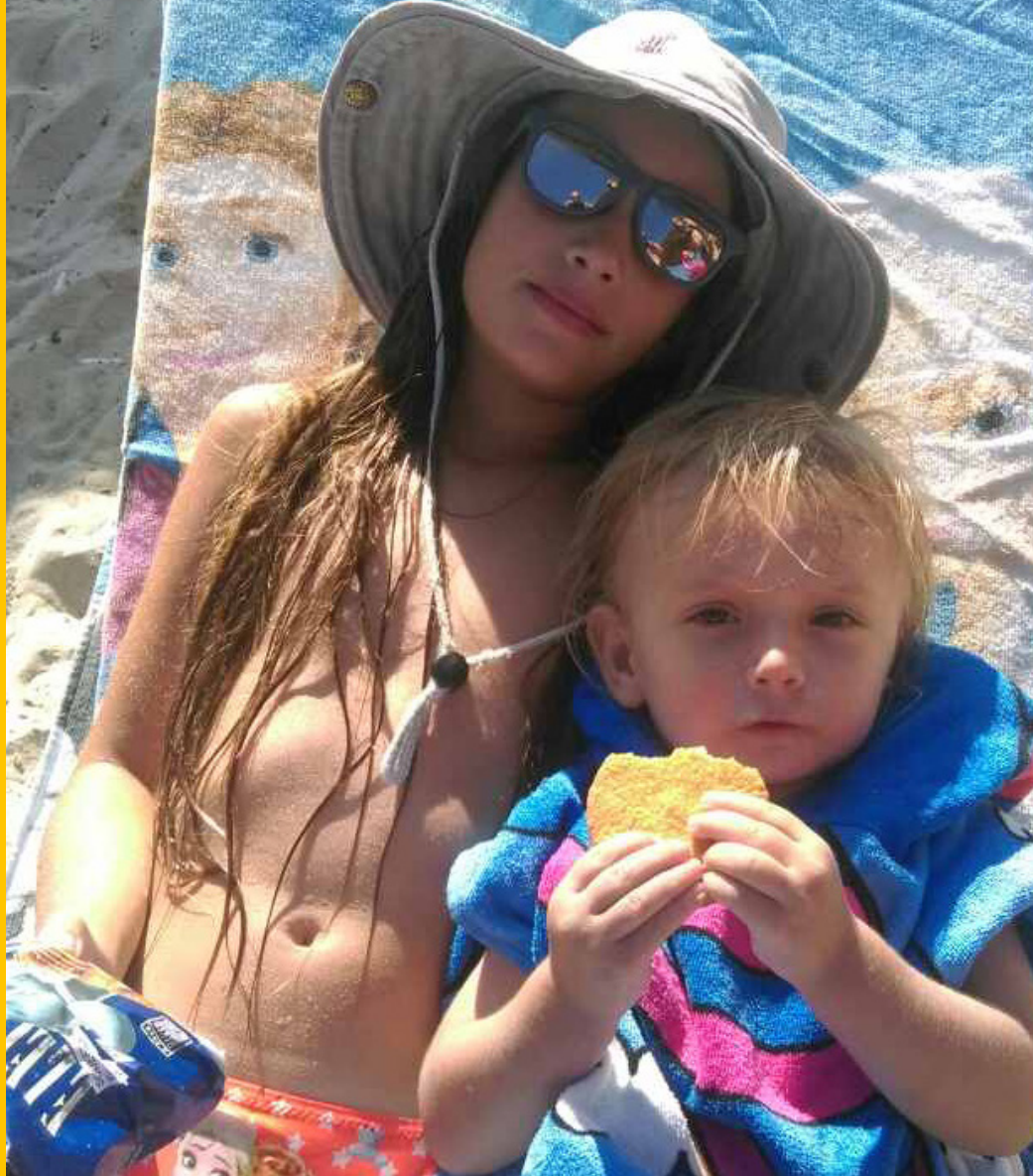
Географска ширина (положај места) - што се налазимо ближе Екватору, УВ зраци су јачи, пролазе краћи пут кроз атмосферу, и стога она апсорбује мање штетног УВ зрачења.



Надморска висина - са повећањем надморске висине, све је мање атмосфере доступно да апсорбује УВ зрачење. На сваким 1000 м надморске висине, јачина УВ зрачења се повећава за око 10%.



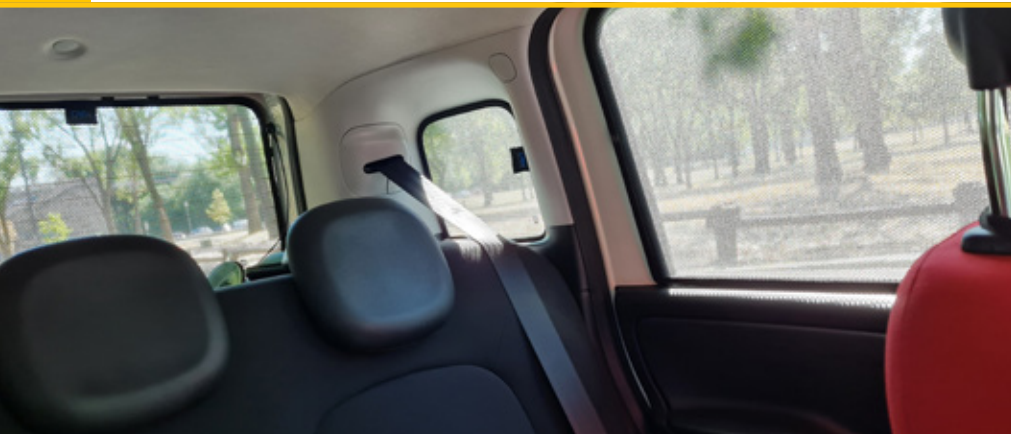
Врста подлоге на којој се налазимо - многе површине рефлектују УВ зрачење и доприносе повећању јачине УВ зрака. Трава, земља и вода рефлектују мање од 10% УВ зрачења, док песак рефлектује 15%, а морска пена око 25%. Снег је посебно добар рефлектор и готово удвостручује изложеност особе УВ зрачењу, док лед може рефлектовати и до читавих 80% сунчевих зрака.



КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ ОД ШТЕТНИХ ЕФЕКТА УВ ЗРАЧЕЊА

- Избегавајте директно излагање сунцу у периоду од 10.00 до 16.00 часова.
- Користите препарате са заштитним фактором у свим временским условима, у свакој сезони. Препоручљиво је користити фактор заштите од сунца СПФ-30 и више, који штити од УВА и УВБ зрачења. (Фактор се наноси најмање 15 минута пре изласка напоље, а треба га поново наносити на свака два сата, чешће при обилнијем знојењу, и након сваког боравка у води).
- Носите капе и шешире са широким ободима и одећу светлих боја, од природних материјала, по могућству са дугим рукавима, или специјалну одећу са заштитним фактором (одећа са „UPF - ultraviolet protection factor“ ознаком).
- Носите наочаре за сунце са 100% УВА/УВБ заштитом.
- Изаберите козметику и контактна сочива која нуде УВ заштиту, али имајте у виду да је и даље неопходно користити средство за сунчање и носити сунчане наочаре.
- Редовно проверавајте кожу, како бисте на време приметили било какве сумњиве промене и благовремено се јавили лекару.
- Избегавајте коришћење соларијума.
- Ако сте родитељ, заштитите на правилан начин ваше дете од сунца и те поступке спроводите заједно
 - Имајте на уму да што је дете млађе његова кожа је осетљивија, јер је тања и са много мање заштитних пигмената, тако да бебе до 6 месеци старости није уопште препоручљиво излагати сунцу, а децу узраста од 6 месеци до годину дана не треба директно излагати сунчевим зрацима. За њих су одећа која их штити од УВ зрачења и боравак у хладу обавезни!
 - Водите рачуна да препаратом са заштитним фактором намажете и дететове усне, врат, уши али и горњи део стопала, јер су ови делови тела веома изложени и често изгоре на сунцу, управо због неадекватне заштите!

- Децу треба заштитити од сунца и када су у хладовини или испод сунцобрана - намазати их заштитном кремом или им обући одговарајућу одећу, јер површине попут воде, песка и камења рефлектују сунчеве зраке.
- Облаци пружају тренутно освежење али не представљају ефикасну заштиту од УВ зрачења, тако да дете и по облачном времену треба да адекватно заштитите од сунца!
- Сунчеви зраци продиру и у воду, чак и до два метра у дубину, тако да и када су деца у води постоји могућност од опекотина - заштитите их одговарајућим водоотпорним препаратима.
- Уколико ваше дете пије лекове, обавезно консултујте педијатра о могућности настанка евентуалних нежељених ефеката услед излагања сунцу, попут опсе и сл.



Заштита у затвореном простору

Имајте на уму да постоји и могућност штетног деловања УВ зрачења чак и у затвореном простору. С обзиром да УВА зраци продиру кроз стакло, уколико сте изложени деловању сунчевх зрака на овај начин, размислите о додавању равног, обојеног УВ-заштитног филма на бочне и задње прозоре аутомобила, уколико је то у складу са прописима у вашој земљи, или на прозоре просторија у којима живите или радите. Овај филм блокира и до 99,9% УВ зрачења, а пропушта до 80 % видљиве светлости.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОСТУПАЊЕ У СКЛАДУ СА ЈАЧИНОМ УВ ЗРАЧЕЊА



11+	ЕКСТРЕМНО ВИСОК	Не излазите напоље
8, 9, 10	ВЕОМА ВИСОК	Обуците одећу са дугим рукавима
6, 7	ВИСОК	Користите фактор заштите од сунца SPF-30 и више
3, 4, 5	УМЕРЕН СРЕДЊЕ ВИСОК	Носите шешире са широким ободима
1, 2	НИЗАК	Потражите хлад Носите наочаре за сунце
Заштита генерално није неопходна осим ако се не планира дужи боравак напољу		



ОПЕКОТИНЕ ОД СУНЦА КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ?

У летњим месецима, **црвенило и опекотине од сунца** су свакодневна појава и нежељене су последице директног излагања сунчевим зрацима. Осим тренутног бола који изазивају, оне могу довести и до дугорочних последица као што су пеге од сунца, набораност и превремено старење коже, опекотине рожњаче, а најтежа последица дуготрајног и прекомерног излагања сунцу јесте рак коже.

Незаштићена кожа изложена јаком сунцу може изгорети у року од 15 минута!

Оштећења на кожи изазвана штетним сунчевим зрацима могу постати у потпуности видљива тек након дванаест часова од излагања - кожа која је у току дана "мало поруменела" већ наредног јутра може изгледати "потпуно опечено".

КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ?

Придржавањем веома једноставних савета можете избећи ова непријатна, често и озбиљна стања, и учинити боравак на сунцу пријатним!

Ограничите време проведено на сунцу!

- о Посебно избегавајте излагање сунцу у време када је сунчево зрачење најјаче (период од 10-16 часова).
- о ИМАЈТЕ У ВИДУ ДА:
 - Боравак у хладовини не пружа потпуну заштиту од сунчевих зрака.
 - Боравак на песку или поред воде може допринети настанку опекотина, због рефлектовања сунчевих зрака.

Заштитите се одећом!

- о Заштитите главу и врат качкетом, капом или шеширом широког обода.
- о Носите одећу светлих боја (пре свега белу или жуту) од природних материјала.
- о Препоручује се лагана одећа дугих рукава и ногавица како би што мањи део коже био изложен сунцу.

Заштитите очи одговарајућим наочарима за сунце (100% УВА и УВБ заштита), које ће чувати вашу рожњачу од оштећења.

Употребљавајте препарате за заштиту од сунца – лосионе и креме са одговарајућим заштитним фактором (СПФ-15 више)!

ПРАВИЛНА УПОТРЕБА ЗАШТИТНИХ ПРЕПАРАТА ЗА СУНЧАЊЕ

Производи за заштиту од сунца имају улогу да истовремено филтрирају и УВА и УВБ зраке, одржавајући равнотежу између њих. Њихова моћ заштите је одређена заштитним фактором - СПФ (*SPF- Sun Protection Factor*).

СПФ означава фактор заштите од сунца. Број вам говори колико ће времена сунчевим зрацима бити потребно да изазову црвенило ваше коже уколико правилно нанесете препарат за сунчање, у поређењу са колицином времена за које ће ваша кожа поцрвенети без употребе препарата.

Дакле, ако правилно користите производ са заштитним фактором 30, требало би вам 30 пута више времена да изгорите, него у случају да га не користите!

Заштитни фактор треба бирати на основу фототипа коже и јачине зрачења сунца у зависности од места где се налазите (море, планина и сл.)

ФОТОТИП КОЖЕ	ОПИС
I	КЕЛТСКИ ТИП Изразито светла коса и кожа са пегицама, плаве очи Кожа веома брзо поцрвени и не тамни
II	НОРДИЈСКИ ТИП Светла кожа и очи, коса плава или риђа Кожа често поцрвени и веома споро тамни
III	МЕШАНИ ТИП Светла кожа кестењасте очи и коса Кожа постепено тамни и понекад поцрвени
IV	МЕДИТЕРАНСКИ ТИП Маслинаста кожа, тамна коса и очи Кожа ретко поцрвени и лако потамни
V	ТАМНИ ТИП Природно тамна/светлобраон кожа и тамна коса Кожа лако потамни и ретко поцрвени
VI	ЦРНИ ТИП Тамно браон до црна боја коже, тамна коса и очи Кожа никад не поцрвени и веома лако тамни

• **СПФ 15**
средња заштита
(блокира 93%
УВ зрачења)

• **СПФ 30**
висока заштита
(блокира 97%
УВ зрачења)

• **СПФ 50+**
веома висока
заштита
(блокира 98%
УВ зрачења)

ПРЕПОРУКЕ ЗА УПОТРЕБУ ЗАШТИТНИХ ПРЕПАРАТА ЗА СУНЧАЊЕ:

- Препарат за сунчање нанети на све делове тела који се излажу сунцу, пола сата пре изласка на сунце. Након изласка на сунце препарат треба поново ставити, и тај поступак понављати на свака два сата како би се осигурала ефикасност препарата.
- Немојте заборавити да заштитите усне, уши, дланове, табане, подбрадак!
- Наношење се мора понављати чешће уколико је време ветровито, и УВЕК после обилног знојења, боравка у води или брисања пешкиром, јер и водоотпорни препарати после изласка из воде и брисања пешкиром губе свој заштитни ефекат.
- Заштита коју пружају препарати за сунчање је назначена на амбалажи ознаком СПФ и бројем, који би требало да буде већи од 15 за одрасле и 30 за децу, а особе изразите осетљивости на сунце би требало да користе оне са ознаком СПФ 50+.
- Увек треба бирати препарате широког спектра, који имају и УВА и УВБ филтер.
- Заштита овим препаратима је адекватна само ако су нанети у довољној количини, што значи два милиграма на квадратни центиметар коже или шест кафених кашичица на тело просечне одрасле особе.
- Препарати за сунчање се могу користити испод шминке.
- Препарати за сунчање се не препоручују за децу млађу од шест месеци.

УЧИНИТЕ БОРАВАК ВАШЕГ ДЕТЕТА НА СУНЦУ БЕЗБЕДНИМ!

С обзиром на то да је дечија кожа тања, а њен заштитни механизам слабији од коже одраслих особа, деца много брже поцрвене.

Трудите се да ваше дете заштитите тако што ћете:

- избегавати да га излажете сунцу у време када је сунчево зрачење најјаче (у периоду од 10 до 17 часова);
- обезбедити детету заштиту за главу (капа или шеширић са широким ободом) и научити дете да их увек носи када иде напоље;
- облачити га у одећу светлих боја (најбоље белу или жуту), јер оне рефлектују зраке и не упијају их попут тамних боја као што су црна или тебет;
- детету обезбедити квалитетне наочаре за сунце са 100% УВА и УВБ заштитом, ради заштите од оштећења рожњаче које може бити изазвано сунчевим зрацима;
- **детету наносити креме са високим заштитним фактором (преко 30) које су намењене искључиво дечијој кожи, и које треба користити у складу са упутством произвођача**

Не заборавите да наша кожа „памти“ сваки минут који смо провели на сунцу!

УВ зрачење има тзв. „кумулятивни ефекат“, његов утицај се сабира, тако да се прекомерно излагање сунцу у млађем узрасту може јако штетно одразити на здравље коже у каснијем животу!

Будите узор вашем детету! Уколико се и сами придржавате наведених савета, бићете безбеднији, а деца ће на тај начин брже и лакше усвојити правила безбедног понашања на сунцу!

ПРВА ПОМОЋ КОД ОПЕКОТИНА ОД СУНЦА

Код опекотина од сунца кожа је **црвена, болна и отечена**, а могу настати и пликови.

- Уколико на месту опекотине нема пликова, то место охладите млазом хладне воде или на њега ставите хладне облоге, а уколико је захваћена већа површина, истуширајте се хладном водом (не леденом).
- Можете нанети препарат на бази алоје или неки други препарат за третман опекотина, али искључиво уз претходну консултацију са лекаром или фармацеутом.
- Уколико ви или ваше дете имате јаке болове, можете узети нешто против болова, у складу са препоруком вашег лекара или педијатра.
- Уколико се појаве пликови - немојте их бушити!
- Унесите доста течности.
- Немојте се излагати сунцу наредних пар дана док се црвенило не повуче.
- Код озбиљнијих опекотина од сунца, или и уколико је дете млађе од годину дана одмах се јавите свом педијатру!





**УТИЦАЈ
ВИСОКИХ ТЕМПЕРАТУРА
И ТОПЛОТЕ НА ЗДРАВЉЕ**





ВИСОКЕ ТЕМПЕРАТУРЕ

Високе температуре и велика влажност ваздуха, главне карактеристике лета, представљају озбиљну претњу по здравље, нарочито уколико трају неколико дана узастопно (тзв. «топлотни талас»). Оне могу изазвати здравствене тегобе код свих, али су на ове «временске неприлике» осетљива **мала деца, старије особе, труднице, особе са прекомерном телесном тежином, као и особе оболеле од различитих хроничних болести - кардио-васкуларних, цереброваскуларних, респираторних, шећерне болести и сл.** Такође су угрожене и особе које вежбају или раде на отвореном због директне изложености дејству сунчевих зрака, али и сви они који раде у неадекватно проветреним и недовољно расхлађеним просторијама.

ТОПЛОТНИ ТАЛАС је метеоролошка појава коју карактеришу повишене температуре атмосферског ваздуха са вредностима изнад 32°C у трајању од 3 и више узастопних дана, што је често праћено и повећањем процента релативне влажности ваздуха и смањењем брзине струјања ваздуха, који додатно оптерећују систем терморегулације организма.

У таквим условима ослобађање топлоте је отежано, и наше тело мора да уложи додатни напор како би своју температуру одржавало у границама нормале. Услед великих врућина и прекомерног излагања сунцу и топлоти, могу настати различита непријатна стања изазвана поремећајем регулације телесне температуре, попут **топлотног осипа, едема, синкопе, грчева или топлотне слабости.** Стања која највише брину јесу **сунчаница** - као врло честа појава, **и топлотна исцрпљеност и топлотни удар** – због озбиљних компликација које могу изазвати.

Усвајањем неких основних савета можете на време спречити настанак здравствених тегоба узрокованих врућином и високим температурама:

СКЛОНИТЕ СЕ СА СУНЦА!

- Не излажите се врућини уколико то није неопходно и избегавајте боравак на отвореном у најтоплијем делу дана (10.00 – 17.00 ч).

ИЗБЕГАВАЈТЕ ВЕЛИКИ ФИЗИЧКИ НАПОР!

- Они који морају да обављају физичке послове, препоручљиво је да то чине у току најсвежијег дела дана - у раним јутарњим часовима (од 4.00 до 7.00 ујутру) или поподне након 17.00 часова.
- Избегавајте вежбање на отвореном у току најтоплијег дела дана.

АДЕКВАТНО СЕ ОБУЦИТЕ!

- Носите лагану, широку одећу светлих боја, од природних материјала!
- Носите шешир или капу са широким ободом.
- Носите наочаре за сунце са одговарајућим УВ филтерима.
- Корисна заштита од директног сунца и топлоте могу бити и кишобрани и лепезе.

РАСХЛАДИТЕ СЕ!

- Расхладите тело повременим туширањем или купањем у млакој води.
- Огрните се мокрым пешкирима или се расхладите мокрым сунђером.

ПИЈТЕ ДОВОЉНО ТЕЧНОСТИ!

- Редовно уносите течност - пре свега воду.
- Супе, млаки чајеви и свежи воћни сокови су такође добар избор за надокнаду течности и енергије у топлим летњим данима.
- Увек носите воду са собом када боравите на отвореном.
- Дехидрацију можете избећи узимањем разређене лимунаде на сваких 1-2 сата.
- Деци дајте течност на сваких 15-20 мин (1-2 супене кашике разређене лимунаде или гутљај воде).



**Не чекајте да осетите жеђ како бисте унели течност!
Ово је нарочито важно за старије особе, зато што оне
имају слабији осећај жеђи!**

ХРАНИТЕ СЕ ПРАВИЛНО!

- Једите чешће, мање оброке.
- Оброци треба да буду лагани - избегавајте пржену, засољену, масну храну и храну богату беланчевинама.
- Узимајте више сезонског воћа и поврћа.
- Избегавајте алкохол, газирани напитке и напитке са превише кофеина и шећера јер могу појачати дехидрацију.

ПОСЕБАН ОПРЕЗ КОД УЗИМАЊА ЛЕКОВА!

- Уколико имате неку од хроничних болести и узимате лекове, будите опрезни и проверите са својим лекаром утицај топлоте на деловање лекова и могуће погоршање болести.

Чувајте лекове на температури до 25 °C или их ставите у фрижидер (у складу са упутством произвођача).

РАСХЛАДИТЕ ПРОСТОР У КОМЕ БОРАВИТЕ!

- **Дом и радне просторије адекватно расхлађујте**, тако да температура просторија у којима боравите не прелази 30°C у току дана, односно 24°C у току ноћи.
- **Уколико имате клима уређај** избегавајте велике разлике у температури простора у коме боравите и спољашњег ваздуха. У летњем периоду, оптимална температура ваздуха затвореног простора треба да је за 5 до 10 °C нижа у односу на температуру спољашњег ваздуха.

Обратите пажњу: Боравак у превише расхлађеном простору при високим спољашњим температурама, као и директно излагање хладном ваздуху из клима уређаја, може довести до појаве главобоље, укочености врата и других делова тела.

- **Уколико немате клима уређај** у свом дому или на радном месту, у раним јутарњим сатима отворите сва врата и прозоре како бисте простор адекватно проветрили и расхладили, а затим спустите ролетне и затворите врата и прозоре на сунчаној страни, како би у просторије улазило што мање топлоте.

- **У току ноћи држите прозоре отвореним.**
- **Електрични вентилатори** могу пружити олакшање и освежење, али уколико је температура спољашњег ваздуха изнад 35°C они неће спречити настанак здравствених тегоба узрокованих великим врућинама.
- **Многи електрични уређаји додатно ослобађају топлоту и греју околни ваздух** – за време великих врућина искључите из струје све оне уређаје које не користите.

ОПРЕЗНО У ВОЗИЛИМА!

- **Будите опрезни када улазите у возило које је стајало на сунцу!** Пре уласка у возило обавезно отворите сва врата и гепек и сачекајте неколико минута да се возило и површине које додирујете (волан, мењач и сва седишта), охладе.
- **Трудите се да температура у возилу буде пријатна али не и превише ниска.** Препоручљиво је да температура у возилу буде неколико степени нижа од спољашње.
- **Избегавајте путовања у најтоплијем делу дана!**
- **ДЕЦУ И КУЋНЕ ЉУБИМЦЕ НИКАДА НЕМОЈТЕ ОСТАВЉАТИ САМЕ У ВОЗИЛИМА, ЧАК НИ У ХЛАДУ!**

ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ НА НАЈУГРОЖЕНИЈЕ!

- Научите децу и старије особе како да се правилно заштите од врућине и контролишите их.
- Малу децу немојте изводити напоље у најтоплије доба дана и никако их немојте излагати директном сунчевом зрачењу!
- Уколико имате љубимце не заборавите да и на њих врућина веома неповољно делује! Обезбедите им довољно свеже воде, не шетајте их у најтоплијем добу дана и никако по врелом асфалу!

Особе које раде на отвореном (грађевински радници и сл.) требало би да се чешће одмарају у хладу, као и да уносе одговарајућу количину течности на сваких 30 минута (1,5 чаша воде).



ВОЗИЛА НА СУНЦУ ОПАСНОСТ ЗА ДЕЦУ И КУЋНЕ ЉУБИМЦЕ!

Деца и кућни љубимци су често жртве високих температура у возилима. Довољно је да их оставите само на кратко, на неколико минута, да нешто обавите, а да за то време - нарочито уколико сте паркирани на сунцу, температура у колима значајно порасте.

Истраживања су показала да и током релативно свежих али сунчаних дана температура у затвореном возилу може достићи висину опасну по живот. **Забележени су случајеви када су деца у возилима страдала од топлотног удара и при спољној температури ваздуха од 17°C!** При спољашњој температури од 27°C, што одговара средњој максималној температури ваздуха у нашим градовима у току најтоплијих летњих месеци, температура у унутрашњости возила за веома кратко време може достићи чак 55-и подељак Целзијусове скале!

Опрез са љубимцима

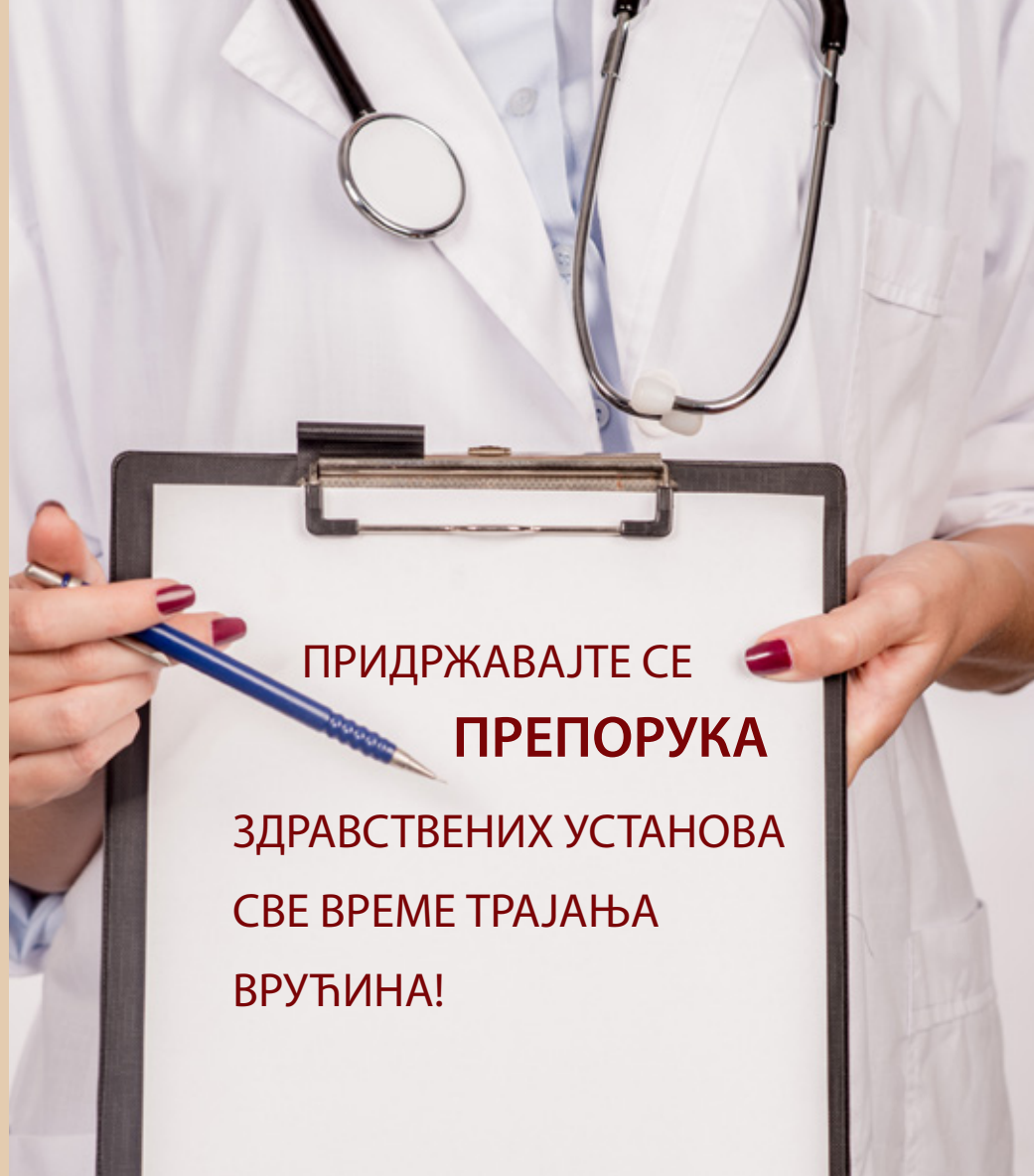
Љубимце никада немојте остављати у возилу када је спољна температура изнад 21°C, па чак ни у хладу или са спуштеним прозором. Имајте на уму да пси и мачке не могу да се зноје као људи и да они своју телесну температуру снижавају дахтањем, које није ефикасно у условима када је ваздух у колима врео!

Децу и кућне љубимце никада немојте остављати саме у возилима, чак ни у хладу!

Такође, водите рачуна да ваша кола увек држите закључана, како малишанима не би пало на памет да се у игри без питања завуку у њих!

САВЕТ ВИШЕ ЗА РОДИТЕЉЕ

- Увек проверите задња седишта када излазите из возила – дешава се да због многобројних обавеза родитељи случајно децу забораве у колима, нарочито уколико су она мирна или спавају!
- Уколико неко други вози ваше дете, увек проверите да ли је дете стигло безбедно на одредиште.
- Имајте на уму да су деца јако осетљива на врућину, да се она брзо загревају, а телесна температура од 41,6 степени код детета може бити фатална!
- Имајте на уму последице које ви и ваше дете можете имати због боравка детета у прегрејаном возилу - тешко, чак и фатално оштећење његовог здравља, а доживотно кајање за вас!



ПРИДРЖАВАЈТЕ СЕ
ПРЕПОРУКА
ЗДРАВСТВЕНИХ УСТАНОВА
СВЕ ВРЕМЕ ТРАЈАЊА
ВРУЋИНА!

ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ НА ПОЈАВУ
ЗДРАВСТВЕНИХ ТЕГОБА!

Уколико ви или неко од ваших ближњих осети главобољу, мучнину, вртоглавицу, слабост, изразиту жеђ или добије нагон за повраћањем, а боравите или сте боравили на сунцу дуже времена, што пре идите у хладнији простор, раскомотите се, смирите и лезите. Настојте да унесете воду или незаслађени разређени воћни сок више пута по неколико гутљаја. Уколико су тегобе изражене или дуже трају потребно је јавити се лекару (ово је нарочито важно за млађу децу, хроничне болеснике и старије особе)!

ТЕГОБЕ ИЗАЗВАНЕ ТОПЛОТОМ КАКО ИХ ПРЕПОЗНАТИ И ТРЕТИРАТИ

ТОПЛОТНИ ОСИП

један је од раних знакова потенцијалног топлотног стреса. Настаје у топлим и влажним условима у којима кожа и одећа остају влажне, услед неиспареног зноја. Њиме могу бити захваћене мале површине коже, али и целокупна површина трупa.

КАКО ГА СПРЕЧИТИ ИЛИ УБЛАЖИТИ:

Често мењање чисте и суве одеће, примењујте и као превентивну меру, и у случају већ насталог топлотног осипа.

ТОПЛОТНИ ЕДЕМ

Отоци који се могу јавити и на рукама, а најчешће се јављају на ногама услед неадекватног прилагођавања организма на високе температуре.

КАКО ИХ УБЛАЖИТИ:

Третирају се једноставно, подизањем ногу и расхлађивањем. До опоравка долази након боравка у хладнијем окружењу у трајању од 1-2 дана.

ТОПЛОТНА СИНКОПА

Сматра се најблажим поремећајем терморегулације. Карактерише је губитак свести у току обављања физичке активности при изложености повишеној температури околине у дужем временском периоду (пољопривредни, грађевински радови и сл.). До синкопе најчешће долази већ након 2 сата рада у условима повишене температуре околине због повећаног губитка и недовољног уноса течности. Осим **губитка свести**, карактеристична је **хладна и влажна кожа и слаб пулс**.

КАКО ЈЕ СПРЕЧИТИ:

- Смањите интензитет физичке активности или скратите време изложености повишеној температури околине.
- Редовно уносите течност (1 чаша воде на 20 мин.) у устаљеном ритму, без обзира на одсуство осећаја жеђи.
- Обучите раднике да на време уоче почетне симптоме дехидрације, да би се спречило даље погоршање стања.

КАКО ЈЕ ТРЕТИРАТИ:

Ово стање захтева медицинску помоћ, а до њеног пружања особу би требало преместити на хладније место, поставити је у водораван положај, и, уколико је свесна, започети рехидрацију давањем малих гутљаја охлађене воде.

ТОПЛОТНИ ГРЧЕВИ

Настају због прекомерног знојења током напора у изузетно топлој средини. Испољавају се у виду невољних спазма, углавном мишића руку и ногу, као и мишића стомака, праћених болом. Настају нагло у току саме физичке активности или, пак, 2-3 сата након престанка рада. Често почињу нагло - у шакама, потколеницама или стопалима. Бол је често толико јак да онеспособљава особу за даљи рад. Мишићи постају тврди, напети и тешко се опуштају.

Топлотни грчеви последица су прекомерног губитка течности и електролита (соли) - натријума, калијума и магнезијума, кога узрокује јако знојење при великим напорима. Чести су код физичких радника који раде у котларницама, челичанама и рудницима.

КАКО ИХ СПРЕЧИТИ:

- Смањите ниво физичке активности или скратите период излагања повишеној температури околине.
- Редовно уносите течности, пре свега воду, по устаљеном ритму, без обзира на осећање жеђи.

КАКО ИХ ТРЕТИРАТИ:

- Преместите се у хладнији простор.
- Ослободите се вишка одеће.
- Пијте охлађену слану воду или узмите неко средство за рехидрацију.

СУНЧАНИЦА

Настаје прекомерним излагањем, пре свега главе и врата, сунчевим зрацима. Започиње јаким главобољом и порастом телесне температуре. Поред тога, често се могу јавити умор и малаксалост, поспаност и вртоглавица, зујање у ушима или краткотрајни губитак слуха, а код старијих особа може доћи и до губитка свести. Како бисте спречили настанак сунчанице најважније је да избегавате дужи боравак на сунцу и главу прекријете адекватним шеширом, качкетом или капом светлих боја. Ако је могуће главу и врат повремено расхлађујте квашењем.

ПРВА ПОМОЋ КОД СУНЧАНИЦЕ:

- **Одмах се склоните са сунца** (у климатизовану или замрачену и добро проветрену просторију).
- **Истуширајте се млаком водом** (или се бар умијте и ставите хладне облоге на чело и врат).
- **Пијте течност** (чај, сок или обичну воду). Течност не треба узимати одједном у великој количини, већ мање количине у чешћим размацима.

- **Одмор је неопходан**, а следећег дана никако се не излажите сунцу!

Ако се тегобе наставе или се погоршавају, потребно је јавити се лекару!

ТОПЛОТНА ИСЦРПЉЕНОСТ

Најчешће се јавља код неаклиматизованих особа у току првих дана изложености дејству повишене температуре. Углавном настаје услед претеране физичке активности у условима повишене спољне температуре и влажности ваздуха. Испољава се појачаним знојењем, грчевима у мишићима, главобољом, поремећајем оштрине вида, повраћањем, падом крвног притиска и малаксалошћу, као и губитком свести.

ПРВА ПОМОЋ КОД ТОПЛОТНЕ ИСЦРПЉЕНОСТИ:

- Особу треба одмах сместити у хлад или расхлађену, по могућству замрачену просторију, и скинути јој одећу.
- Расхладити је поливањем млаком водом или стављањем хладних облога на главу и потиљак.
- Дати јој да пије расхлађену течност- воду или благи биљни чај у малим гутљајима.

Код овог стања обавезно треба потражити медицинску помоћ, због могућег погоршања и преласка у стање топлотног удара. Препоручује се интравенска надокнада течности у здравственој установи.

ТОПЛОТНИ УДАР

сматра се најтежом компликацијом топлотног стреса, која захтева неодложну медицинску помоћ. До овог стања долази у условима повишене температуре окружења и високог процента релативне влажности ваздуха (>70%), као и мале брзине струјања ваздуха. **Топлотни удар може да настане, не само због прекомерног излагања директним сунчевим зрацима, већ и услед влажног и прегрејаног ваздуха, поготово код радника у пекари,**

кухињи, поред високих пећи, али и у прегрејаном аутомобилу, јавном превозу, па чак и у стану.

Топлотни удар је стање које настаје када се тело прегреје у релативно кратком временском року. Настаје нагло, услед прекомерног повишења телесне температуре и немогућности организма да температуру одржи у нормалним границама.

Симптоми топлотног удара су: телесна температура виша од 40°C, општа слабост, топла и сува кожа без знојења, убрзан пулс и дисање, пад крвног притиска, вртоглавица, главобоља, мучнина, повраћање, дрхтање, ментална конфузија и понекад губитак свести (што може бити и први знак топлотног удара).

ПРВА ПОМОЋ КОД ТОПЛОТНОГ УДАРА:

Топлотни удар је озбиљно стање које захтева неодложну медицинску помоћ!

Ако сумњате на топлотни удар, одмах позовите хитну помоћ или се јавите у најближу здравствену установу!

Уколико здравствене службе нису доступне или је потребно више времена до указивања стручне помоћи, неопходно је да учините следеће:

- Особу одмах склоните са сунца или из прегрејане просторије и скините јој сву сувишну одећу.
- Умијте је или истуширајте не превише хладном водом. Уколико вода није доступна, изложите је струјању ваздуха (нпр. расхлађивање вентилатором).
- Дајте јој течност, уколико стање то дозвољава.

Након опоравка од топлотног удара, повећана је осетљивост на високе температуре и током следећих недеља. Најбоље је избегавати високе температуре и физичку активност све док лекар не да одобрење.



ТРОВАЊА

Отрови су супстанце које када се унесу у организам у одређеној количини и на одређен начин, оштећују његову функцију и доводе до пролазних или трајних поремећаја, од којих неки могу бити и фатални.

Бројни препарати који се свакодневно користе у домаћинству садрже отровне састојке. Средства за чишћење и машинско прање, козметички производи попут лака за нокте, лекови, алкохол, опијати, антифриз, бензин, отрови за глодаре, средства за заштиту биљака, отровне биљке и гљиве – представљају само неке од отровних супстанци са којима се свакодневно сусрећемо. Додатну опасност представљају отровне паре и гасови који настају услед пожара, при сагоревању чврстих и течних горива, цурењу неисправних гасних инсталација, али и издувни гасови аутомобила, уколико се мотор укључи у затвореној гаражи.

Неадекватно припремљене и чуване прехранбене намирнице такође могу бити узрок тровања.

Свака супстанца, укључујући и лекове, уколико се унесе у организам у дози већој од препоручене, може нашкодити вашем здрављу.

Тровање настаје када се особа изложи деловању супстанце која може оштетити њено здравље или угрозити живот.

Три четвртине тровања настаје задесно, односно без претходне намере, и у већини случајева се дешава код куће.

КО ЈЕ ПОД РИЗИКОМ?

Под повећаним ризиком од тровања су мала деца и старије особе због својих психофизичких карактеристика и зависности од других људи.

Особе мушког пола и лошијег социоекономског статуса такође представљају категорију са већим ризиком од настанка тровања.

ИМАЈТЕ НА УМУ

Ризик од тровања зависи и од:

- о врсте супстанце, њене боје, текстуре,
- о количине и концентрације супстанце,
- о приступа и руковања отровном материјом – неправилно складиштење, рад са потенцијално токсичним материјама, недостатак етикета и сигурносних затварача,
- о годишњег доба и климатских услова- летњи период је ризичнији за тровања органофосфатима (једињења која се налазе у вештачким ђубривима).

ОПШТИ ЗНАЦИ И СИМПТОМИ ТРОВАЊА

Знаци и симптоми тровања могу бити веома различити и зависе од врсте и количине отрова којој је организам изложен, али пре свега **треба обратити пажњу на:**

- пролив и повраћање,
- болове у стомаку,
- збуњеност и дезоријентисаност,
- слабост, поспаност и несвестицу,
- убрзано или отежано дисање,
- појаву оспе на кожи и промене које личе на опекотине у пределу око уста и носа.

СПЕЦИФИЧНИ ЗНАЦИ И СИМПТОМИ У ЗАВИСНОСТИ ОД ВРСТЕ ОТРОВА

- **СПЕЦИФИЧНА ПРЕБОЈЕНОСТ КОЖЕ**
 - БЛЕДА (тровање никотином)
 - ЦРВЕНА (тровање етанолом, угљен моноксидом, цијанидом)
- **СПЕЦИФИЧАН МИРИС (ЗАДАХ)**
 - на БАДЕМ (тровање цијанидима)
 - на БЕЛИ ЛУК (тровање арсениоком),
 - на АЦЕТОН (тровање метанолом и салицилатима- лековима за снижавање телесне температуре и смањење бола)
- **ПОРЕМЕЋАЈ СВЕСТИ**
 - ГУБИТАК СВЕСТИ (најчешће код тровања лековима, угљен моноксидом и алкохолом)
 - ХАЛУЦИНАЦИЈЕ (тровање алкохолом, гљивама, органофосфатима)
- **ПОРЕМЕЋАЈ ВИДА**
 - СЛЕПИЛО (тровање метанолом)
 - ДУПЛЕ СЛИКЕ (тровање етанолом и никотином)
- **ПРОМЕНА ВЕЛИЧИНЕ ЗЕНИЦА**
 - ШИРОКЕ (тровање атропином, неким гљивама, алкохолом)
 - СУЖЕНЕ (тровање морфином, органофосфатима)
- **ПОДРХТАВАЊЕ ОЧНИХ ЈАБУЧИЦА - НИСТАГМУС** (тровање алкохолом и барбитуратима)
- **ЖУТИЦА**-жута пребојеност коже, слузокожа и очију (тровање гљивама, бензином, фосфором)
- **ПОЈАЧАНО ЛУЧЕЊЕ ПЉУВАЧКЕ** (тровање органофосфатима, никотином)
- **СУВОЋА УСТА** (тровање никотином и антихистаминицима)
- **ПОРЕМЕЋАЈ СРЧАНОГ РАДА** (тровање никотином, органофосфатима и лековима).

ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ НА ДЕЦУ!

Ако се код детета изненада развију неки од претходно наведених симптома, можда је отровано, нарочито уколико је поспано и збуњено.

У неким случајевима, деца која су унела отров у организам могу извесно време бити без икаквих тегоба.

Будите спремни и да неке од неуобичајених појава у домаћинству протумачите као могућност да је дошло до тровања деце – ширење непријатног мириса, необјашњив нестанак или недостатак одређене количине лека или хемијског средства, присуство или испразњено паковање лека или хемијског средства и слично.





ТРОВАЊА КУЋНИМ ПРЕПАРАТИМА И ХЕМИЈОМ- КАКО ИХ СПРЕЧИТИ?

- Производе чувајте у оригиналним паковањима и на безбедном месту – ван домаћаја деце и љубимаца.
- Чувајте кућну хемију одвојено од хране и лекова.
- Не користите посуде за храну као што су шоље, флаше или тегле за складиштење хемијских препарата, попут раствора за чишћење или козметичких средстава.
- Користите сигурносне затвараче.
- Користите производе за домаћинство према упутствима на етикети.
- Никада немојте мешати производе за домаћинство - нпр. мешање избељивача и амонијака доводи до стварања отровних гасова.
- Укључите вентилатор и отворите прозоре када користите хемијске производе, као што су средства за чишћење у домаћинству.
- Носите заштитну одећу (рукавице, дуге рукаве, дуге панталоне, чарапе, ципеле) уколико прскате пестициде или друга хемијска средства за сузбијање штеточина.



ТРОВАЊЕ ЛЕКОВИМА

Тровање лековима је веома заступљено, нарочито у популацији старијих особа. Најчешће се јавља тровање лековима против болова тзв. **аналгетцима**, а често је и тровање седативима, хипнотичима, антипсихотичима, лековима за срце и крвне судове, антихистаминичима (лековима за алергије) и сл. Најчешћи узрок тровања јесте **неправилна употреба лека**, односно **дуплирање дозе** - **сваки трећи и узимање погрешног лека** – **сваки четврти случај тровања лековима**.

НАЈЧЕШЋЕ ГРЕШКЕ КОЈЕ ДОВОДЕ ДО ТРОВАЊА ЛЕКОВИМА

- Узимање дупле дозе лека
- Узимање истовремено два лека са истом активном супстанцом (нпр. 2 лека за кашаљ или прехладу)
- Погрешан инсулин
- Вађење лекова из оригиналних паковања
- Чувања свих пилула и таблета у истој прегради дозатора

КАКО ДА БЕЗБЕДНО КОРИСТИТЕ ЛЕКОВЕ?

- **Узимајте само лекове које вам је прописао лекар!** Никада немојте узимати лекове на своју руку, без претходне консултације са лекаром или фармацеутом.
- Све лекове и помоћна лековита средства чувајте у оригиналним паковањима и на сигурном месту до ког могу доћи само они који их узимају или дају.
- Другима немојте давати лекове који су вама прописани!
- Не узимајте туђе лекове!
- Тачно следите упутства произвођача лека.
 - Прочитајте упутство пре сваког узимања или давања лекова.
 - Прочитајте све ознаке упозорења. Имајте на уму да се неки лекови не могу безбедно узимати ако узимате друге лекове или конзумирате алкохол.
- Уколико су вам потребне наочаре, ставите их.
- Укључите светло приликом узимања или давања лека!!
- Неискоришћене, непотребне или лекове којима је истекао рок трајања не треба чувати у домаћинству већ их треба правилно одложити!

УВЕК УЗМИТЕ ПРАВИ ЛЕК, У ПРАВО ВРЕМЕ У ПРАВОЈ КОЛИЧИНИ!



ТРОВАЊЕ ХРАНОМ

Тровање храном настаје конзумирањем намирница у којима су присутне бактерије. Може настати уколико храна није добро термички обрађена, није правилно чувана (није замрзнута или охлађена, или уколико је стајала предуго на собној температури), затим ако њоме рукује неко ко је болестан или није опрао руке, или кад се једе након истека рока.

КОЈА ХРАНА НАЈЧЕШЋЕ ИЗАЗИВА ТРОВАЊА И ЗБОГ ЧЕГА?

Било која врста хране може изазвати тровање. Посебно погодна за размножавање бактерија је храна животињског порекла: месо, јаја, млеко, млечни производи, као и риба и плодови мора, али и поврће и воће, уколико се не оперу добро пре употребе.

Тежина тровања не зависи од врсте унете намирнице, већ од броја унетих микроорганизама односно количине токсина, затим од способности микроорганизма да изазове обољење, као и од осетљивости угрожене особе.

КОЈИ СУ ПРВИ СИМПТОМИ ТРОВАЊА?

Први симптоми тровања се могу јавити 30 минута до 3 дана након уноса контаминираних хране.

Симптоми тровања храном су:

- мучнина,
- повраћање,
- учестале столице,
- болови и грчеви у стомаку,
- главобоља,
- повишена телесна температура,
- лоше опште стање - малаксалост и грозница.

КАКО ДА СПРЕЧИТЕ ТРОВАЊЕ ХРАНОМ?

Придржавајте се неколико једноставних савета који ће вам помоћи да смањите ризик од тровања.

Најважнија мера превенције је правилно прање руку и прибора за обраду намирница, радних површина на којима се спрема храна и одржавање чистоће посуђа!

*Перите руке - темељно сапуном и водом и осушите их:

- пре руковања храном,
- након руковања сировом храном - укључујући месо, рибу, јаја и поврће,
- након додиривања канте, одласка у тоалет, након кијања и кашљања или додиривања животиња (укључујући и кућне љубимце).

*Обавезно оперите радне плоче, ножеве и прибор

- пре и после припреме хране, нарочито након што их додирну сирово месо, сирова јаја, риба и поврће.

*Оперите крпе за судове

- Редовно перите крпе за судове и кухињске крпе и оставите их да се осуше пре него што их поново употребите. Прљаве, влажне крпе савршено су место за ширење клица.

*Користите одвојене даске за сечење

- За припрему сирове хране, попут меса и рибе, користите засебну даску за сецање. Тиме се избегава контаминација готове хране штетним бактеријама које могу бити присутне у сировој храни пре него што је скувана.

* Воће и поврће пре употребе темељно оперите!

- * Храну термички добро обрадите, на температури изнад 60°C и употребите је у року од најдуже 2 сата након припреме.

*Ако сте скували храну коју нећете одмах појести, охладите је што је брже могуће (у року од 90 минута) и чувајте је у фрижидеру или замрзивачу.

*Остатке из фрижидера искористите у року од 2 дана и не загревајте храну више од једном.

*Сирово месо држите одвојено

- Посебно је важно држати сирово месо даље од готових намирница, попут салате, воћа и хлеба.
- Сирово месо увек покријте и чувајте на доњој полици фрижидера, тако да не може додиривати или капати по другој храни.

* Храну заштитите од контакта са инсектима и глодарима.

*Немојте јести храну којој је истекао рок употребе, чак и ако вам изгледа и мирише како треба!

ШТА ДА РАДИТЕ УКОЛИКО СЕ ОТРУЈЕТЕ ХРАНОМ?

Тровање храном ретко је озбиљно и обично прође у року од неколико дана.

Најважније је да уносите доста течности, како бисте избегли дехидрацију, а корисно је и узимање пробиотика. То су корисне бактерије, које регулишу цревну флору, скраћују трајање болести и излучивање узрочника путем столице.

Лаганија исхрана се саветује неколико дана, односно до престанка симптома болести.

Код тежих тровања храном, код којих су симптоми јаче изражени обавезно се јавите хитној служби!



ТРОВАЊЕ УГЉЕН- МОНОКСИДОМ

Угљен - моноксид је отровни гас без мириса и укуса, чије уди- сање може нарушити ваше здравље, па чак и довести до фатал- ног исхода.

Након удисања угљен - монооксида, он улази у ваш крвоток и меша се са хемоглобином (делом црвених крвних зрнаца који разно- си кисеоник по вашем телу). Када се то догоди, крв више није у стању да преноси кисеоник до ваших ћелија, а овај недостатак кисеоника доводи до поремећаја рада ћелија и ткива и њиховог одумирања.

СИМПТОМИ ТРОВАЊА УГЉЕН - МОНОКСИДОМ

Симптоми тровања угљен-моноксидом **нису увек очигледни**, посебно уколико сте изложени мањој концентрацији или краће време.

Тензиона главобоља је најчешћи симптом благог тровања угљен-моноксидом. Најчешће се јавља у пределу чела, може захватити целу главу и врат, а бол је у виду притиска.

Остале тегобе укључују:

- вртоглавицу,
- умор и малаксалост,
- конфузију,
- бол у стомаку,
- отежано дисање.

Симптоми изложености ниским концентрацијама угљен - мо- ноксида могу бити слични онима код тровања храном и грипа, али за разлику од грипа, тровање угљен - моноксидом не иза- зива високу температуру.

Што дуже удишете гас, симптоми ће се погоршавати. Можете из- губити равнотежу, вид и памћење а на крају и свест. То се може догодити у року од 2 сата, уколико је концентрација угљен – мо- ноксида висока.

Дуготрајно излагање ниским концентрацијама угљен - монооксида може имати нежељена дејства, као што су:

- потешкоће у размишљању или концентрацији,
- честе промене расположења.

Удисање високих концентрација угљен - монооксида може изазвати озбиљније тегобе:

- губитак координације покрета,
- поремећај дисања и убрзан рад срца,
- бол у грудима,
- неконтролисано грчење мишића,
- губитак свести.

Код излагања веома високим концентрацијама угљен - монооксида, смрт може наступити у року од неколико минута!

Угљен - моноксид је опасан за све, али одређене групе су рањивије од других: бебе и мала деца, труднице, срчани болесници, особе са респираторним проблемима, попут астме.

Кућни љубимци често први показују знаке тровања угљен - моноксидом.

Што је животиња или особа мања, код ње ће се брже развити тегобе. Уколико се ваш љубимац изненада разболи или неочекивано умре, а његова смрт није повезана са старошћу или постојећим здравственим стањем, обавезно испитајте могућност цурења угљен – монооксида!

ШТА ДОВОДИ ДО ПОЈАВЕ УГЉЕН – МОНОКСИДА У ВАЗДУХУ?

Угљен - моноксид настаје приликом непотпуног сагоревања горива као што су гас, нафта, угаљ и дрво. Сагоревање дрвеног угља, аутомобили у покрету и дим цигарета такође производе угљен - моноксид.

Неправилно инсталирани и лоше одржавани кућни апарати, попут шпорета, грејача и котлова за централно грејање, најчешћи су узроци случајног излагања угљен - моноксиду.

Други могући узроци тровања угљен - моноксидом су:

- запушени димњаци,
- сагоревање горива у затвореном или непроветреном простору - покретање мотора аутомобила, бензински генератор или роштиљ у гаражи или неисправан котао у затвореној кухињи,
- неисправни или блокирани издувни системи аутомобила,
- испарења - неке течности за чишћење и средства за уклањање боја уколико се удахну хемијским реакцијама могу довести до стварања угљен –монооксида у нашем организму.

КАКО СПРЕЧИТИ ТРОВАЊЕ УГЉЕН - МОНОКСИДОМ?

Придржавајте се следећих савета како бисте се заштитили код куће и на радном месту:

- Никада не користите пећнице или гасне апарате за загревање вашег дома.
- Никада не користите превелике посуде на штедњаку на гас.
- Уверите се да су просторије добро проветрене и да су отвори за вентилацију проходни.
- Одржавајте уређаје, пећи и камине у добром стању.
- Не користите опрему и алате на гас ако можете да их избегнете. Користите их само у добро проветреним просторијама, а моторну јединицу држите напољу.
- Увек носите заштитну маску када користите хемикалије које могу довести до тровања угљен - моноксидом.

- Не палите дрвени угаљ у затвореном простору.
- Немојте спавати у просторији која има неисправан и непроверен грејач на гас.
- Поставите вентилатор у кухињи (ако га већ нема).

У свим просторијама за одмор/спавање инсталирајте аларме за угљен - моноксид!

ШТА УЧИНИТИ АКО СУМЊАТЕ У ЦУРЕЊЕ УГЉЕН - МОНОКСИДА?

Ако се огласи аларм за угљен - моноксид или сумњате на цурење гаса:

- **престаните да користите све апарате, искључите их и отворите врата и прозоре;**
- **останите смирени и напустите просторију/објект у што краћем року** - најбоље је изаћи на свеж ваздух (сви чланови домаћинства треба да изађу напоље, укључујући и љубимце);
- **не враћајте се у просторију већ позовите хитну службу (193) и поступајте по њиховим инструкцијама;**
- **уколико осетите било какву тегобу потражите медицинску помоћ** - излазак на свеж ваздух спречиће настанак тежих тегоба али неће излечити оне које су већ настале.

Веома је важно бити свестан опасности од тровања угљен - моноксидом и пазити на знаке упозорења!

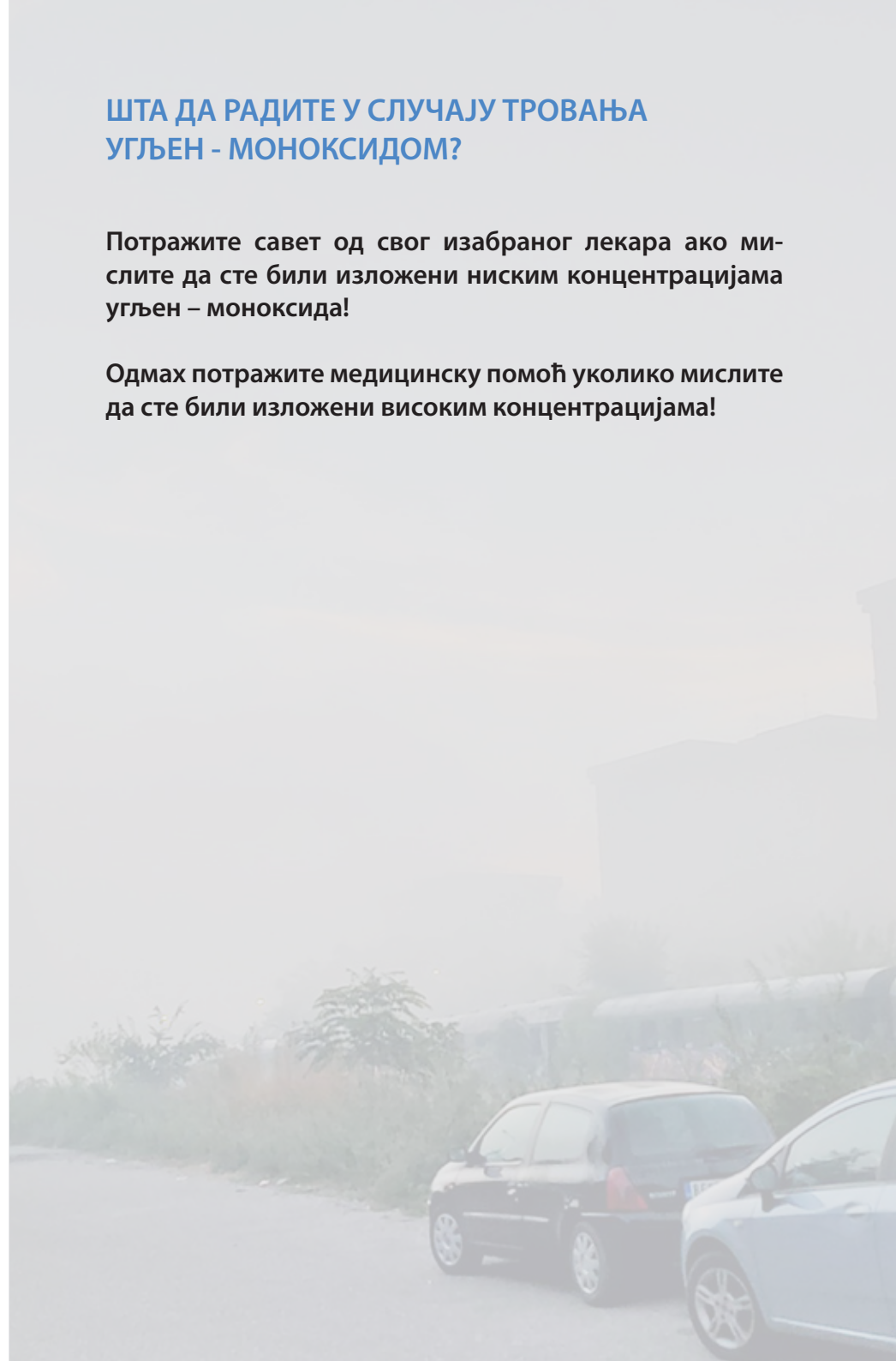
На тровање угљен –моноксидом требало би посумњати уколико:

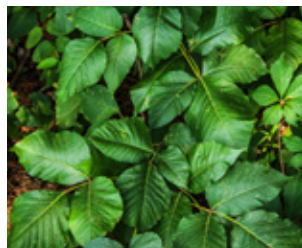
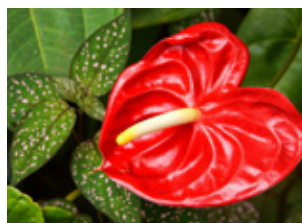
- други људи у вашој кући, стану или на радном месту добију сличне здравствене тегобе;
- ваше здравствене тегобе нестају или се ублаже када одете из дома (на пример, на одмор) и поново се појаве када се вратите;
- ваше тегобе имају сезонски карактер - на пример, ако имате главобоље чешће током зиме, када се користи грејање;
- се и ваши кућни љубимци разболе.

ШТА ДА РАДИТЕ У СЛУЧАЈУ ТРОВАЊА УГЉЕН - МОНОКСИДОМ?

Потражите савет од свог изабраног лекара ако мислите да сте били изложени ниским концентрацијама угљен – монооксида!

Одмах потражите медицинску помоћ уколико мислите да сте били изложени високим концентрацијама!





ТРОВАЊЕ БИЉКАМА

Биљке су својим зеленилом и разнобојним цветовима прави мамац за децу која воле да их додирују, чупкају, грицкају, што може озбиљно угрозити здравље, па и живот детета. Имајте на уму да је сваки други пријављен случај тровања деце управо биљкама, а мала деца до 5 година старости су у највећем ризику, због своје знатижеље и одсуства страха које је карактеристично за некога ко тек открива овај свет.

КОЈИ СУ НАЈЧЕШЋИ СИМПТОМИ ТРОВАЊА БИЉКАМА?

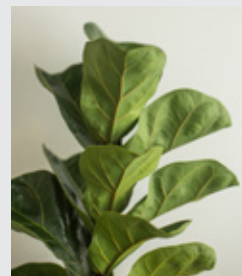
Поједине биљке садрже одређене хемијске супстанце које се зову алкалоиди и када се унесу у организам доводе до оспе, алергијских реакција, болова у стомаку, повраћања, дијареје али и озбиљних проблема са срцем и дисањем.

Настале реакције могу бити слабијег или јачег интензитета, зависно од пута уношења и количине биљке коју је дете унело у организам. Могу се унети гутањем, удисањем или преко коже, директним контактом са биљком.

Деца и кућни љубимци су, услед своје радозналости, најсклонији овом виду тровања.

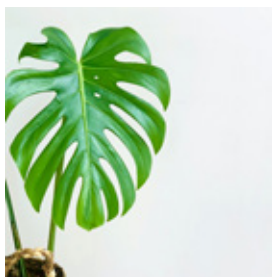
КОЈЕ БИЉКЕ НАЈЧЕШЋЕ ДОВОДЕ ДО ТРОВАЊА?

ФИКУС



Код фикуса је отрован лист и од њега често могу да сузе очи. У колико неко дотакне биљку фикуса, може да добије иритацију коже, и да осети пецкање и свраб. Међутим, ако прогута део листа фикуса, осетиће пецкање у грлу и дисање ће му бити отежано.

ФИЛОДЕНДРОН И ДИФЕНБАХИЈА



Код дифенбахија и филодендрона, честих у нашим домовима, цела биљка је отровна, нарочито стабљика и лист, и уколико доспе до уста изазваће отицање језика и сметње у говору. Код уноса веће количине могући су проблеми са дисањем и стомачне тегобе (мучнина, повраћање, пролив).

ЦИКЛАМА



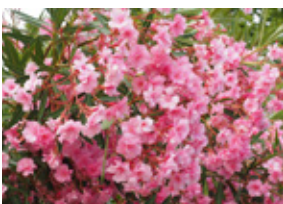
Циклама је због својих боја и лепих цветова у кући радо виђен украс. Међутим, уколико се прогута корен цикламе може доћи до јаке мучнине, болова у стомаку и повраћања.

РОДОДЕНДРОН (АЗАЛЕЈА)



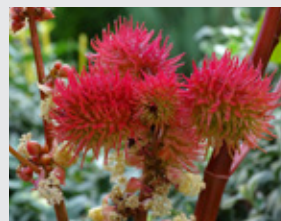
Рододендрон са својим цветовима беле, плаве или црвене боје деци изузетно привлачан. Међутим, код ове биљке сваки је део отрован, а нарочито листови. У случају тровања јавиће се пецкање у грлу, мучнина и болови/грчеви у стомаку.

ОЛЕАНДЕР



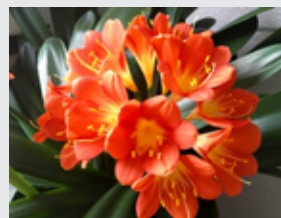
Олеандер је због лепоте својих цветова омиљен у многим баштама. Међутим, ова биљка је изузетно отровна и може изазвати веома тешка тровања. Садржи токсине који изазивају поремећаје у срчаном ритму и циркулацији крви. Отровни су му корен и листови. Гутање само једног листа може бити смртоносно!

РИЦИНУС



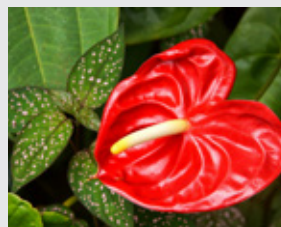
Рицинус такође спада у изузетно отровне биљке. Највећа концентрација отрова налази се у његовом семену. Може изазвати црвенило, пликове и свраб по кожи, а гутање, поред стомачних тегоба, може изазвати и јаку жеђ, повишену температуру, али и респираторне тегобе (кашаљ, свирање у грудима, отежано дисање). У најтежим случајевима доводи до застоја у раду срца.

КЛИВИЈА



Кливија је, такође, изузетно отровна биљка. Јак отров из листа и стабљике надражује слузокожу, па ако се прогута, долази до отицања грла, отежаног дисања, мучнине и повраћања. Отров је толико јак да у многим случајевима изазива трајна оштећења јетре. У већим дозама може изазвати и парализу мишића.

ФЛАМИНГОВ ЦВЕТ



Иако је тропска биљка, али често се гаји и код нас у кућним условима. Цела биљка је отровна, а гутање њених делова може довести до болних отока и опекотина органа за варење. У тежим случајевима оток слузнице може довести до гушења.

ЉУТИЋ



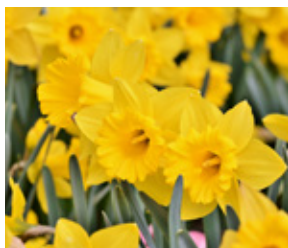
Код нас се он може наћи у многим дво-риштинама и баштама, али морате бити опрезни и спречити дете да га додирује јер, ако се преломи, уље из његове стабљике може изазвати пликове на нежној дечијој кожи. Уколико се унесе у организам може оштетити систем органа за варење.

ЂУРЂЕВАК



Ђурђевак расте у шумама али се често сади и у башти као украсна биљка јер лепо изгледа и пријатно мирише. Међутим, цела биљка је отровна, и вашег малишана треба да држите даље од њега. Уколико неко прогута и најмањи делић ове биљке осетиће мучнину, вртоглавицу, болове у стомаку, а може да добије пролив и грчеве. Сходно томе свако ко дође у додир са овом биљком, нарочито са њеним цветом, треба да одмах опере руке.

НАРЦИС (ЗЕЛЕНКАДА)



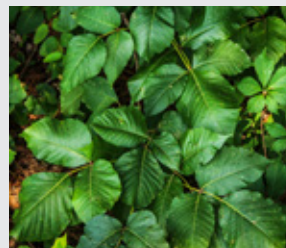
Може изазвати стомачне тегобе (грчеве, повраћање, пролив), а и само мирисање може да доведе до главобоље и мучнине, нарочито код деце.

ГЛИЦИНИЈА



Цвета у пролеће и често се могу видети читаве зграде обрасле овом биљком. Карактеристична је по својим гроздастим мирисним цветовима, беле, љубичасте или розе боје. Цела биљка је отровна и може узроковати вртоглавицу и јаке стомачне тегобе.

БРШЉАН



Расте свуда око нас, има га у парковима, око зграда. То је биљка пузавица и пење се уз дрвеће, камен, зидове, тако да су стабла и куће обрасле бршљеном чест приказ у нашој околини. Цео је отрован и уколико се прогута неки његов делић, изазива стомачне тегобе (мучнину, повраћање, пролив, грчеве).

ДИГИТАЛИС (напрстак или пустикара)



Биљка из породице зевалица, има звонасте беле, љубичасте или ружичасте цветове и због своје лепоте чест је украс вртова и башта. Користи се у медицини за прављење лекова за срце. Међутим, он је веома опасан, јер ако се поједе било који део биљке, он у блажим случајевима изазива мучнину, повраћање, несвестицу, а код тежих облика може довести до поремећаја у раду срца, па чак и до срчаног удара.

ХОРТЕНЗИЈА



Хортензија се често узгаја на терасама и у баштама. Цвета од раног пролећа до касне јесени а цветови су јој велики, лоптасти, живих боја. Цвет је отрован и уколико се унесе у организам узрокује знојење, малаксалост и стомачне тегобе.

КАКО ДА СПРЕЧИТЕ КОНТАКТ СА ОТРОВНИМ БИЉКАМА?

- Како бисте избегли контакт вашег детета са потенцијално отровним биљкама, најбоље би било да украсне биљке не држите у кући у којој борави мало дете.
- Уколико не желите да се одрекнете зеленила у кући, потрудите се да биљке склоните ван домаћаја деце и кућних љубимаца.
- Приликом куповине биљке распитајте се код продавца да ли је неки њен део потенцијално отрован.
- Погледајте налепницу или етикету на биљци када је купујете - на њој је често написано упозорење о токсичности и нежељеним ефектима контакта са њом.
- Приликом обављања баштенских послова увек носите рукавице, како бисте избегли директан контакт делова биљке са кожом.
- Саднице или сасечене делове биљке склоните ван домаћаја деце и љубимаца.
- Када сте у природи једите само познате биљке - не конзумирајте нешто ако нисте сигурни, јер многе отровне бобице личе на посластице које волимо, попут боровница и сл.
- Немојте експериментисати и пити чајеве од непознатих биљака.

- Научите децу да се са биљкама не играју, не стављају их у уста или трљају очи рукама којима су дотакли биљку.
- После контакта са биљкама увек детаљно оперите руке и себи и детету.

ШТА ДА РАДИТЕ УКОЛИКО ЈЕ ДЕТЕ ДОШЛО У КОНТАКТ СА ПОТЕНЦИЈАЛНО ОПАСНОМ БИЉКОМ?

Понекад је довољно само испирање хладном водом оног дела тела који је дошао у контакт са биљком или давање активног угља након непосредног контакта са биљком, ако је већ дошло до уноса биљке у организам, Али, с обзиром на то да често не можете бити сигурни колику је количину биљке дете унело или удахнуло, најбоље је да га одведете код лекара или позовете хитну помоћ уколико су се симптоми већ појавили. Веома је важно да лекару кажете што више информација - која је биљка у питању, колику количину је дете појело и какво му је тренутно стање.



ТРОВАЊА КОД ДЕЦЕ КАКО ИХ СПРЕЧИТИ?

Деца су радознала и истражују свет око себе свим чулима, укључујући и укус. Стога ће радо и без оклевања прихватити све што им дође под руку, а некада и покушати да предмете и течности са којима се сусретну поједу или попију.

Одређене супстанце су у већим концентрацијама токсичне и доводе до повећаног ризика од тровања код деце. Поред тога, доказано је да постоји већа учесталост тровања повезаних са течним агенсима него са чврстим, а домаћинства са децом чешће имају лекове у течном облику. Физички изглед супстанце такође игра велику улогу у њеној привлачности за децу – њена величина, боја и текстура.

Приступ отровним супстанцама је још један фактор ризика за настанак тровања код деце. Приступачност отровних материја зависи од средине у којој деца живе. Посебно су ризична неправилно ускладиштена паковања којима деца лако могу да приступе, као и бочице без етикете или без безбедоносних затварача. Деца млађа од 5 година су у посебно високом ризику од тровања.

ДА БИСТЕ СМАЊИЛИ РИЗИК ЗА СВОЈУ ДЕЦУ:

- Уверите се да су сви лекови, производи за чишћење, хемикалије и потенцијално штетна козметика, попут лакова за нокте, закључани ван погледа и домаћаја деце.
- Након коришћења, не остављајте хемијска средства и лекове на столу, поду или полицама, већ их вратите на предвиђено место (нпр. закључајте их у ормане или кутије).
- Никада не остављајте лекове и хемијска средства у посуде или паковања од хране, нити их претачите у боце од пића. Чувајте их у њиховом оригиналном паковању, како би им се у случају потребе брзо утврдио хемијски састав.

- Затвараче и поклопце на паковањима хемијских средстава или лекова **увек чврсто затворите након коришћења.**
 - **Посебан опрез** потребан је при давању лекова деци уз слабо осветљење или ноћу, како се не би погрешно одмерила доза.
 - Када охрабрујете децу да узимају лекове (када су болесни), **немојте називати таблете примамљивим именима** (бомбонице, слаткиши и сл.)
 - Не стављајте наредну дозу лека на пулт или сто тако да је приступачна деци - потребно је само неколико секунди да је дете дохвати.
 - Уколико морате да урадите нешто друго док узимате лекове, као што је јављање на телефон, поведите малу децу са собом.
 - Неке биљке могу бити отровне - **проверите да ли у Вашем дому или башти има оваквих биљака.** Не дозволите деци да било које биљке беру или једу без допуштења. Посебно упозорите децу на опасност од отровних гљива!
 - Цигарете и дуван држите ван домаћаја деце и **не пушите у њиховом присуству.**
 - Будите посебно опрезни ако сте корисник електронских цигарета - течни никотин из њихових пуњења може бити веома опасан по децу. **Стога, држите их ван њиховог домаћаја!**
 - Ако имате малу децу, **будите посебно опрезни** када имате госте или одлазите у посету другим људима. Ако ваши пријатељи и рођаци немају децу, можда неће држати одређене предмете ван домаћаја, па је мало вероватно да ће њихов дом бити безбедан за децу.
- Стално мотрите на своју децу и љубазно замолите госте да држе предмете попут алкохола и цигарета ван домаћаја.**





ШТА ДА РАДИТЕ У СЛУЧАЈУ ТРОВАЊА?

ОСТАНИТЕ СМирЕНИ!

ПОЗОВИТЕ ОДМАХ СЛУЖБУ ХИТНЕ МЕДИЦИНСКЕ ПОМОЋИ (194)!

Ако приметите неке од симптома и знакова тровања код вас или вашег ближњег или пак имате било какву сумњу на тровање – у што краћем року позовите службу хитне медицинске помоћи (194), како бисте добили потребна упутства за даље поступање и правовремену помоћ.

Уколико је отрована особа без свести и не даје знаке живота, потребно је одмах отпочети са кардиопулмоналном реанимацијом и што пре позвати хитну медицинску помоћ (194).

Установе које збрињавају отрована лица на подручју Београда су:

- **Војномедицинска академија (ВМА), Црнотравска б.б.,**
(токсикологија за старије од 14 година)
- број дежурног токсиколога доступан 24 часа дневно : 011/3608-440;
- бројеви телефона централе ВМА 011/2661-122, 011/2662-755
- **Универзитетска дечја клиника, Тиршова 10**
(токсикологија за децу млађу од 14 година)
- број телефона централе Клинике 011/20-60-600,
(установа је дежурна сваког парног датума у месецу)
- **Институт за здравствену заштиту мајке и детета Србије „Др Вукан Чупић“, Радоја Дакића 6-8**
(токсикологија за децу млађу од 14 година)
- број телефона централе Института 011/3108 -108,
(установа је дежурна сваког непарног датума у месецу)

ШТА ДА РАДИТЕ ДОК НЕ СТИГНЕ ХИТНА ПОМОЋ:

У СЛУЧАЈУ УДИСАЊА ОТРОВА ИЛИ ОТРОВНИХ ГАСОВА:

1. Заштитите себе, јер вам отровни гасови могу нашкодити.
2. Што пре изведите угрожену особу на свеж ваздух.
Уколико особа која је била изложена отрову нема проблема са дисањем, позовите центар за токсикологију за даља упутства.
Али ако има дисајних проблема, одмах позовите хитну медицинску помоћ (194).

У СЛУЧАЈУ ГУТАЊА ОТРОВА:

1. Удаљите извор отрова од угрожене особе.
2. Подстакните је да испљуне из уста непрогутану количину отрова, или отров из уста уклоните прстима.
3. Не изазивајте повраћање!

У СЛУЧАЈУ ДА ЈЕ ОТРОВ НАНЕТ ПО КОЖИ:

1. Уклоните одећу натопљену отровом.
2. Најмање 15 минута испирајте кожу млаком водом.
3. Немојте наносити креме или масти на повређену кожу!

У СЛУЧАЈУ ДА ЈЕ ОТРОВ УПАО У ОЧИ:

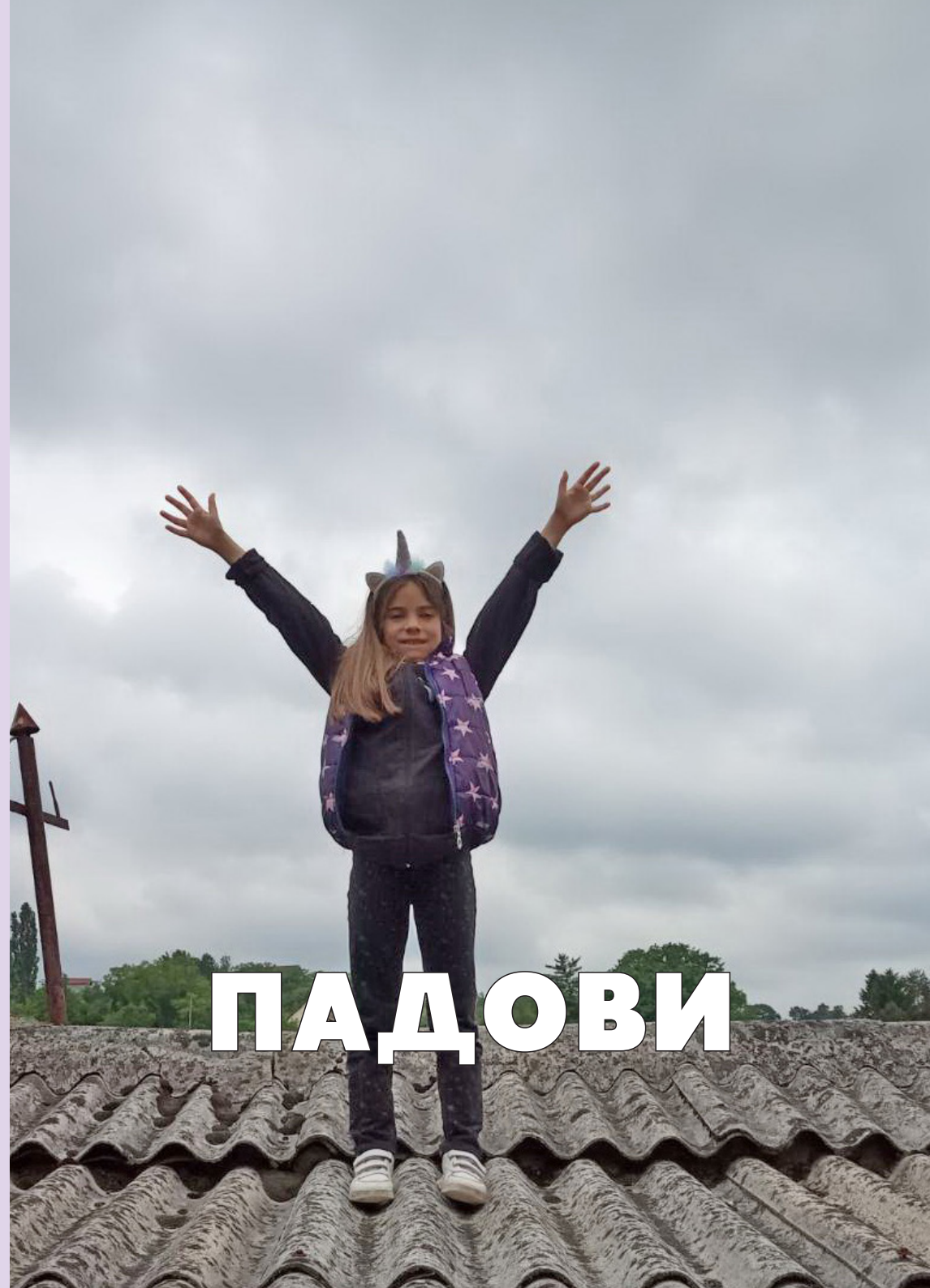
1. Испирајте очи млазом млаке воде током 15 минута, од унутрашње ка спољашњој страни очију, држећи очне капке отвореним.
2. Не покривајте очи газом, тканинама и сл!
3. Не стављајте капи или масти у очи без претходног саветовања са лекаром!

- Сачувајте лек или хемијско средство за које сумњате да је проузроковало тровање. Познавање врсте отрова помаже стручњацима у одређивању терапије.
- Не покушавајте да изазовете повраћање без претходног саветовања са лекаром!
- Не нудите отрованој особи било шта да једе или пије без претходног саветовања са лекаром!

БУДИТЕ СПРЕМНИ!

Поставите бројеве Хитне помоћи (194) и Центра за токсикологију НА ВИДНО МЕСТО!





ПАДОВИ



Пад је догађај који доводи до изненадног и неочекиваног приземљења особе на под или на нижи ниво од оног на коме се налазила.

У највећем броју случајева падови не узрокују тешке телесне повреде. Међутим, код одређеног броја људи, падови захтевају болничко лечење, а као најозбиљнија последица може настати инвалидитет или смртни исход.

КО ЈЕ У ПОВЕЋАНОМ РИЗИКУ ОД ПАДА?

Свака особа која доживи пад је у опасности од повреде. Старост, пол и здравље појединца могу утицати на врсту и тежину повреде.

Узраст (старост) је један од кључних фактора ризика за настанак падова. Старији људи чешће доживљавају озбиљније повреде услед пада, а ризик се повећава са годинама. Овај ниво ризика је великим делом последица удруженог деловања физиолошких промена које настају услед старења и окружења неприлагођеног старијим особама.

У свим старосним групама, оба пола су у опасности од падова, али су код мушкараца падови са смртним исходом учесталији, што се може објаснити чешћим упражњавањем ризичних понашања као и обављањем послова под повећаним ризиком.



Деца су такође у високом ризику од падова. Падови су код деце најчешћи начин повређивања. По природи радознало, дете ће се готово свакога дана, понекад и више пута дневно, наћи у ризику од пада – било да је у питању пад са полице у кући, са пењалице на игралишту, са дрвета у дворишту или парку. Могућности за падове су бескрајне и родитељима задају непрекидну главобољу. Највећи број дечијих падова завршава се без последица или дете буде тек мало угрувано. Међутим, треба имати у виду да падови код беба и мале деце могу довести до озбиљних последица.

Многи фактори утичу на ризик од падова код деце. Иако је нормално да мала деца падају када уче да пузе, ходају или трче, управо су падови са висине и низ степенице они са највећим потенцијалом да изазову повреду или смртни исход. **Фатални исход услед пада је најчешћи код одојчади и мале деце.**



Њихова развојна фаза доприноси овом ризику, с обзиром да стичу све већу мобилност, али немају способност да препознају или протумаче опасност. Ово стање, заједно са погрешним или неадекватним надзором, ствара високо ризичну ситуацију за настапак повреда.

Старија деца, код којих постоји већа вероватноћа да ће пасти са степеница, намештаја или реквизита за игру, и даље имају убрзан развој мобилности и независности, што доприноси ризику. Падови су чести и у току адолесценције, пре свега они са велике висине у току рада или игре, а често су изазвани утицајем и притиском вршњака.



Дечаци су склонији повредама услед падова у односу на девојчице, а повећаном ризику доприноси разлика у понашању и активностима које упражњавају.

Социјално окружење такође утиче на учесталост настанка падова. У том смислу, сиромаштво, многочлана домаћинства, самохрани родитељи, незапосленост, неискуство мајке, низак степен образовања родитеља и неадекватан приступ здравственој заштити све су то околности које изразито доприносе у већем ризику од настанка повреда услед падова.

Други важан чинилац који **повећава ризик од падова код деце су одређена здравствена стања попут епилепсије или инвалидитета.**

Несигурна опрема за бебе и децу представља још један фактор ризика од повреда услед падова. Дечија колича, гуралице, дубак, високе столице, хранилице, кревети су примери опреме који могу повећати ризик од пада код одојчади и мале деце. Код старије деце и адолесцената, опрема са повећаним ризиком обухвата кревете, спортске реквизите (клизаљке, трамболине, љуљашке и сл.), опрему на игралиштима.

Остали фактори ризика:

- занимања која подразумевају рад на већим висинама или у другим опасним условима;
- злоупотреба алкохола и осталих психоактивних супстанци;
- лош социоекономски статус;
- одређена медицинска стања (неуролошка, срчана обољења и сл.);
- нуспојаве узимања лекова (посебно комбинација 3 или више лекова),
- физичка неактивност и губитак равнотеже, посебно код старијих особа;
- слаба покретљивост, слух и вид, посебно међу корисницима старачких домова или установа за хроничну негу;

- небезбедно окружење - структурне опасности унутар зграде или куће (небезбедни прозори, балкони, и степеништа); слабо осветљење на улицама или у зградама; незаштићене платформе, отворени шахтови, лоше одржавани тротоари, високо дрвеће и сл.

СТРАХ ОД ПАДА - ТРАУМА И БЕЗ ПОВРЕДЕ

Пад често може узроковати психолошке трауме и без постојења физичког оштећења, пре свега код старијих особа. Истраживања описују тзв. „циклус страха од пада“, где се након пада код старијих људи развија велики страх да поново не падну, због чега ограничавају своје свакодневне активности. Последица тог стања јесте смањење њихове физичке кондиције, покретљивости и равнотеже, као и смањење друштвених контаката и задовољства свакодневним животом. **Страх од пада повећава ризик од новог пада.**

СТРАХ ОД ПАДА - ФАКТОР РИЗИКА?



ПАДОВИ СЕ МОГУ СПРЕЧИТИ!

Ово су неке једноставне ствари које можете учинити како бисте ризик од пада свели на минимум.

Разговарајте са својим лекаром!

- Замолите га да процени ваш ризик од пада и разговарајте са њима о конкретним стварима које можете учинити како би спречили евентуалне падове.
- Такође замолите свог лекара или фармацеута да прегледа ваше лекове како би утврдио да ли вам могу изазвати вртоглавицу или поспаност. Ово би требало да укључује и лекове на рецепт и оне без рецепта.



Покрените се!

- Шетајте бар 30 минута дневно.
- Радите вежбе снаге и равнотеже.
- Радите вежбе координације и покретљивости зглобова.

Проверите свој вид!

Бар једном годишње прегледајте свој вид и обавезно промените наочаре уколико је потребно.

Избегавајте ризична понашања! (употребу алкохола и других психоактивних супстанци)

УЧИНИТЕ ВАШ ДОМ БЕЗБЕДНИМ

- Одржавајте ваш животни простор уредним!
- Уклоните или учврстите све делове намештаја који се могу лако оборити или преврнути.
- Уклоните све стазе и тепихе који се клизају и преко којих се можете саплести.
- Ступениште треба да буде проходно, па зато уклоните све ситне предмете који вас могу ометати у кретању.
- На ступениште поставите ограду или ручке за које се можете придржавати.
- На плочице у купатилу и у каду/туш кабину поставите подлоге које се не клизају.
- Додајте рукохвате унутар и изван каде или туша и поред тоалета.
- Поставите одговарајуће осветљење у свим просторијама.
- Носите адекватну одећу и обућу која ће вам омогућити несметано кретање.

БАВИТЕ СЕ СПОРТОМ НА БЕЗБЕДАН НАЧИН

- Током спортских и рекреативних активности носите одговарајућу заштитну опрему – уколико возите бицикл, скије или сноуборд, треба да користите кацигу, а уз ролере и одговарајуће штитнике за руке и ноге, и сл.

САВЕТ ВИШЕ ЗА РОДИТЕЉЕ

ДА БИ ВАМ ДОМ БИО БЕЗБЕДНИЈИ

- На дно и врх степеништа поставите вратанца са резом која мало дете не може да отвори.
- На прозоре и врата терасе/балкона поставите сигурносне системе (граничнике, сигурносне браве) за минимално отварање истих, или их осигурајте решеткама.
- Намештај на који се дете може попети (кревети, столице, сточићи, фотеље и сл.) никада немојте стављати испод или поред прозора.
- Врата балкона држите закључана – самом детету није место на балкону, а када сте ви са њим, пажљиво пратите шта оно ради – кутије, сандуци и други већи предмети могу послужити за пењање.
- Мердевине након коришћења одмах склоните на сигурно, ван домаћаја деце.

ПОСЕБАН ОПРЕЗ: ОДОЈЧАД И МАЛА ДЕЦА

- Дете никада не остављајте без надзора на столу за повијање!
- Уколико користите колевку, постоље на које је причвршћена мора да буде довољно стабилно.
- Креветац мора да буде одговарајуће дубине и са оградом. Дубина кревета треба да износи најмање 60 цм (од горње ивице душека до врха ограде) да би се спречило испадање детета.
- На странама кревета не смеју да постоје пречке на које би мало дете могло да се попне.
- Приликом употребе столице за храњење и дечијих колица трудите се да дете у њима увек буде безбедно везано каишевима.
- Избегавајте употребу дубка!

ОМОГУЋИТЕ ДЕЦИ ДА СЕ БЕЗБЕДНО ИГРАЈУ

- Падови на игралишту су најчешћа врста падова!
- Проверите исправност опреме на игралишту – да ли је љуљашка добро причвршћена, да из клацкалице не вире ексер и сл.
- Уклоните са игралишта све оно о шта се дете може саплести (камење, штапове и сл.).
- Водите рачуна да ваша деца користе справе за игру у складу са узрастом и физичком спремношћу.
- Уколико имате могућност, бирајте игралиште са мекшом подлогом.

ШТА ДА РАДИТЕ КАД ДОЂЕ ДО ПАДА?

- Ако сте ви пали најважније је да останете прибрани!
- Другу особу која је пала умирите додиром и речима.
- На место настанка модрице ставите хладан облог или лед (увијен у крпу или марамицу).
- Уколико се приликом пада јави јак бол у нози или руци, немогућност или отежано кретање, а на месту удара постоји изражен оток, треба мислити на постојање уганућа, ишчашења или прелома.
- Ако је приликом пада настала посекотина - обичне површинске ранице можете испрати водом и сапуном како бисте уклонили прљавштину.
- Уколико постоји крварење – треба га зауставити.
- Ако је приликом пада дошло до повреде главе, али не и до губитка свести, пажљиво пратите понашање наредних 48 сати, како бисте уочили необичне знаке који могу указати на постојање теже повреде.

Када потражити лекарску помоћ?

Потражите стручну медицинску помоћ ако код себе или других приметите неки од следећих знакова или симптома:

- поспаност или тешко разбуђивање
- вртоглавицу,
- мучнину и повраћање,
- болове у глави, врату или леђима,
- немогућност нормалног ходања, савијања ноге или руке, или постојање јаког бола при покретима или на месту ударца,
- проблеми са видом (немогућност нормалног фокусирања очима, дупле слике, сужено видно поље и сл.)

Када одмах позвати службу хитне помоћи?

Уколико код себе или других након пада уочите било шта од наведеног, **ОДМАХ ПОЗОВИТЕ ХИТНУ МЕДИЦИНСКУ ПОМОЋ:**

- губитак свести,
- особа након пада не може или се веома тешко помера,
- јако повраћање (у млазу),
- особа је делимично свесна, бунца, има напад сличан епилептичном,
- тешкоће са дисањем,
- велика узнемиреност.



Ако је особа без свести и не даје знаке живота, потребно је одмах отпочети са кардиопулмоналном реанимацијом и што пре позвати хитну медицинску помоћ (194).



ЛИТЕРАТУРА:

1. World Health Organization. *Injuries and violence: The facts*.
Доступно на: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>
(приступљено: 21.08.2021.)
2. Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“. Здравствено-статистички годишњак Републике Србије, 2019. Београд 2020.
3. Peden M, Oyegbite K, Ozanne-Smith J, Hyder AA, Branche C, Rahman AKMF, Rivara F, Bartolomeos K, editors. *World Report on Child Injury Prevention*. Geneva: World Health Organization; 2008.
4. Centers for Control and Disease Prevention. *Child safety and injury prevention*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/safecild/index.html>
(приступљено: 30.06.2021.)
5. Centers for Control and Disease Prevention. *Injury prevention & Control*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/injury/features/older-adult-falls/index.html>
(приступљено: 11.05.2021.)
6. Johns Hopkins Medicine. *Preventing Unintentional Injuries*.
Доступно на: <http://johnshopkinshealthcare.staywellsolutiononline.com/Library/DiseasesConditions/Adult/NonTraumatic/85,P00854>
(приступљено 15.06.2021.)
7. Canadian Red Cross. *Comprehensive Guide for First Aid & CPR*. Ottawa: The Canadian Red Cross Society; 2017.
8. American Red Cross. *Babysitting emergency Reference Guide*.
Доступно на: <https://tryingtogether.org/dap/emergency-reference-guide-for-babysitters-american-red-cross/>
(приступљено 20.06.2021.)
9. Canadian Red Cross. *Child Care First Aid*. Ottawa: The Canadian Red Cross Society; 2017.
10. British Red Cross. *Learn First Aid for babies and children*.
Доступно на: <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/>
11. Уредници Р. Богдановић, Н. Радловић. Педијатрија - уџбеник за последипломско усавршавање лекара. Београд: Академска мисао; 2016.
12. Група аутора. Незгоде се дешавају: шта урадити када се десе и како их спречити: приручник за родитеље и оне који воде рачуна о деци. Београд: УНИЦЕФ Србија; 2001.
13. Група аутора. Приручник за лекаре примарне здравствене заштите: Ургентна педијатрија у ванболничким условима. Београд: УНИЦЕФ Србија; 2001.
14. University of Rochester Medical Center. *Essential Guidelines for Firework Safety*.
Доступно на: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=1&contentid=1633>
(приступљено 15.06.2021.)
15. UPMC Children's Hospital of Pittsburgh. *Firework Safety Tips*.
Доступно на: <https://www.chp.edu/injury-prevention/safety/holiday-and-seasonal/fireworks>
(приступљено 15.06.2021.)
16. ROSPA. *Firework safety*.
Доступно на: <https://www.rospace.com/home-safety/advice/fireworks-safety>
(приступљено 17.06.2021.)
17. U.S. Consumer Product Safety Commission. *Fireworks*.
Доступно на: <https://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Fireworks>
(приступљено 15.06.2021.)
18. Centers for Disease Control and Prevention website. National Institute for Occupational Safety and Health. *Fast facts: protecting yourself from cold stress*.
Доступно на: www.cdc.gov/niosh/docs/2010-115/pdfs/2010-115.pdf
(приступљено 10.02.2021.)
19. Fudge J. Preventing and managing hypothermia and frostbite injury. *Sports Health*. 2016;8(2):133-139. doi: 10.1177/1941738116630542. PMID: 26857732.
20. National Health Service UK. *Insect bites and stings*.
Доступно на: <https://www.nhs.uk/conditions/insect-bites-and-stings>
(приступљено: 15.06.2021.)
21. American Academy of pediatrics. *From insects to animals*.
Доступно на: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/from-insects-animals/Pages/default.aspx>
(приступљено 17.06.2021.)
22. Група аутора. Инфективне болести: уџбеник за студенте медицине. Београд: ЦИБИД; 2009.
23. World Health Organization (WHO). *Drowning*.
Доступно на: https://www.who.int/violence_injury_prevention/drowning/en/
(приступљено 15.06.2021.)
24. World Health Organization. *Global Report on Drowning: Preventing a Leading Killer*. Geneva: World Health Organization; 2014.
25. Centers for Control and Disease Prevention. *Drowning prevention*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/safecild/drowning/index.html>
(приступљено 20.07.2021.)
26. American Academy of pediatrics. *Drowning Prevention for Curious Toddlers: What Parents Need to Know*.
Доступно на: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Drowning.aspx>
(приступљено 20.07.2021.)
27. Johns Hopkins Medicine. *Water Safety for Parents*.
Доступно на: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/water-safety-for-parents>
(приступљено 21.07.2021.)
28. Centers for Control and Disease Prevention. *Injury Prevention*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/burns.pdf>
(приступљено 18.06.2021.)
29. Centers for Control and Disease Prevention. *Burn Prevention*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/safecild/burns/index.html>
(приступљено 18.06.2021.)
30. World Health Organisation (WHO). *Burns*.
Доступно на: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/burns>
(приступљено 18.06.2021.)
31. Mayo Clinic. *Burns*.
Доступно на: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/burns/symptoms-causes/syc-20370539>
(приступљено 19.06.2021.)
32. Stanford Children's Health. *Fire Safety and Burns—Injury Statistics and Incidence Rates*.
Доступно на: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=fire-safety-and-burns-injury-statistics-and-incidence-rates-90-P02978>
(приступљено 19.06.2021.)

33. Johns Hopkins Medicine. *Burns in children*.
Доступно на: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/burns/burns-in-children> (приступлено 20.06.2021.)
34. WebMD. *Treating burns and Scalds in children*.
Доступно на: <https://www.webmd.com/first-aid/treating-burns-and-scalds-in-children> (приступлено 19.06.2021.)
35. British red Cross. *Learn First Aid for babies and children burns*.
Доступно на: <https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/burns> (приступлено 19.06.2021.)
36. American Cancer Society *Ultraviolet radiation*.
Доступно на: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/radiation-exposure/uv-radiation.html> (приступлено 01.07.2021.)
37. Centers for Control and Disease Prevention. *UV Radiation*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/nceh/features/uv-radiation-safety/index.html> (приступлено 01.07.2021.)
38. Skin Cancer Foundation. *UV Radiation & Your Skin*.
Доступно на: <https://www.skincancer.org/risk-factors/uv-radiation/> (приступлено 02.07.2021.)
39. FDA U.S. Food and Drugs. *UV Radiation*.
Доступно на: <https://www.fda.gov/radiation-emitting-products/tanning/ultraviolet-uv-radiation> (приступлено 01.07.2021.)
40. World Health Organization. *Radiation: Sun protection*.
Доступно на: <https://www.who.int/newsroom/q-a-detail/radiation-sun-protection> (приступлено 03.07.2021.)
41. American Academy of Dermatology association. *Sunscreen Faqs*.
Доступно на: <https://www.aad.org/public/everyday-care/sun-protection/sunscreen-patients/sunscreen-faqs> (приступлено 03.07.2021.)
42. American Academy of pediatrics. *Summer Safety Tips: Staying Safe Outdoors*.
Доступно на: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Summer-Safety-Tips-Staying-Safe-Outdoors.aspx> (приступлено 03.07.2021.)
43. Centers for Control and Disease Prevention. *Poisoning Prevention*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/safechild/poisoning/index.html> (приступлено 03.07.2021.)
44. Centers for Control and Disease Prevention. *Tips to prevent poisoning*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/poisoning/preventiontips.htm> (приступлено 03.07.2021.)
45. National Health Service. *Poisoning*.
Доступно на: <https://www.nhs.uk/conditions/poisoning/> (приступлено 03.07.2021.)
46. American Academy of pediatrics. *Poison Prevention & Treatment Tips For Parents*.
Доступно на: <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/Tips-for-Poison-Prevention-and-Treatment.aspx> (приступлено 03.07.2021.)
47. American Academy of pediatrics. *Carbon-monoxide Poisoning How to Protect Your Family*.
Доступно на: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/How-to-Prevent-Carbon-Monoxide-Poisoning.aspx> (приступлено 04.07.2021.)
48. Johns Hopkins Medicine. *Poisoning*.
Доступно на: https://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/adult/pediatrics/poisoning_85,P01056 (приступлено 05.07.2021.)
49. World Health Organization (WHO). *Falls 2021*.
Доступно на <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>
50. Centers for Control and Disease Prevention. *Older adult falls*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/adultfalls.html> (приступлено 05.09.2021.)
51. Centers for Control and Disease. *Child safety and Injury Prevention. Fall prevention*.
Доступно на: <https://www.cdc.gov/safechild/falls/index.html> (приступлено 05.09.2021.)
52. Mayoclinic. *Fall prevention: Simple tips to prevent falls*.
Доступно на: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358> (приступлено 09.09.2021.)
53. WHO *Global Report on Falls Prevention in Older Age*. Geneva: World Health Organization; 2007.



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД