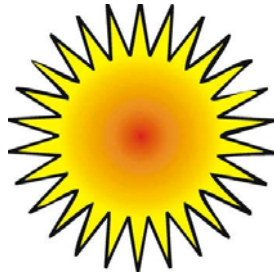


## Toplotni talasi

Opasnosti koje susrećemo tokom perioda veoma visokih temperatura uključuju:



**Grčevi od vrućine:** To su mišićni bolovi i grčevi izazvani težim naporom. Oni su rani znak da tijelo ima problema sa vrućinom.

## Premorenost od vrućine:

Ovo se obično dešava kad osobe vježbaju ili rade intenzivno na vrućem, vlažnom mjestu, gdje se tjelesna tečnost gubi zbog težeg znojenja.



Doliv krvi prema koži se pojačava, prouzrokujući time da protok krvi prema vitalnim organima postaje manji. Rezultat ovakvog slijeda događja je blaži šok. Ako se ne liječi, žrtva može doživjeti toplotni udar.



**Toplotni udar (heat stroke - sunstroke):** Toplotni udar je opasan po život.

Tjelesni sistem za regulaciju temperature kod unesrećenog, koji proizvodi znojenje da bi ohladio organizam, prestaje da radi. Tjelesna temperatura može porasti tako visoko, da može nastupiti oštećenje mozga ili smrt, ako se tijelo ne rashladi na vrijeme.

**Ako se toplotni talas može predvidjeti ili je u toku...**

**-Usporite.** Izbjegavajte zamorne aktivnosti.



**-Ostajte u kući** što je više moguće.

**-Oblačite** laganu, svijetlo obojenu odjeću.



**-Pijte** dosta tečnosti, redovno i često.

**-Jedite** male obroke i češće.



**-Izbjegavajte** korištenje slanih tableta (salt tablets), sem ako vam je propisano od ljekara.

Premorenost od vrućine može prouzrokovati blaži šok i dovesti do toplotnog udara, što je stanje opasno po život.

**Ne zaboravite:** Pijte dosta vode tokom toplotnog talasa i jedite manje, a češće obroke.



**Public Health**  
Prevent, Promote, Protect  
Fargo Cass Public Health

Text from "Are You Prepared?" by the Cass (ND) and Clay (MN) Emergency Planning Partnerships. Created with funding provided by Fargo Cass Public Health through the Cities Readiness Initiative (CRI) Adapted by Healthy Roads Media ([www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org))