

Победете ја горештината

Здравствен информативен лист за горештината

Што е екстремна горештина и дали е штетна за моето здравје?

Екстремна горештина или топлотен бран е период на невообичаено жешко време. Климатските промени предизвикуваат повеќе жешки денови и поинтензивни топлотни бранови во Австралија.

Екстремната горештина може да предизвика сериозно заболување, болничко лекување, па дури и смрт. Пред, во текот и после период на жешко време важно е да се разладувате и да останете хидрирани.

Што е болест предизвикана од горештина?

Вашето тело нормално се разладува преку потење и префрлување повеќе крв кон кожата.

При екстремна горештина или ако сте физички активни на жешко време, природниот систем за ладење на вашето тело почнува да откажува. Вашата телесна температура може да се покачи на опасно ниво, доведувајќи до тешко заболување предизвикано од горештина, вклучително топлотен удар и истоштеност од горештина. Поблаго заболување од горештина предизвикува топлотни грчови и осип од жештина. Напорот на телото што се обидува да се разлади исто така може да ги влоши симптомите на некои постоечки медицински состојби. На пример, некој со срцево заболување би можел да чувствува зашеметеност, па дури и да добие срцев удар.

Секој може да добие заболување предизвикано од горештина и тоа е поверојатно да се случи ако сте дехидрирани и телото не произведува доволно пот за да ве разлади. Познавајте ги знаците на болест од горештина и знајте како да укажете прва помош и како да добиете помош.

Кој е најмногу изложен на ризик?

Жешкото време може да влијае на секого, но некои луѓе се поранливи.



Луѓе на 65 години и постари



Бебиња и мали деца*



Трудни жени



Луѓе без дом



Луѓе со некои медицински состојби, вклучително срцева болест, белодробна болест, дијабетес, бубрежна болест, невролошка болест и ментална болест



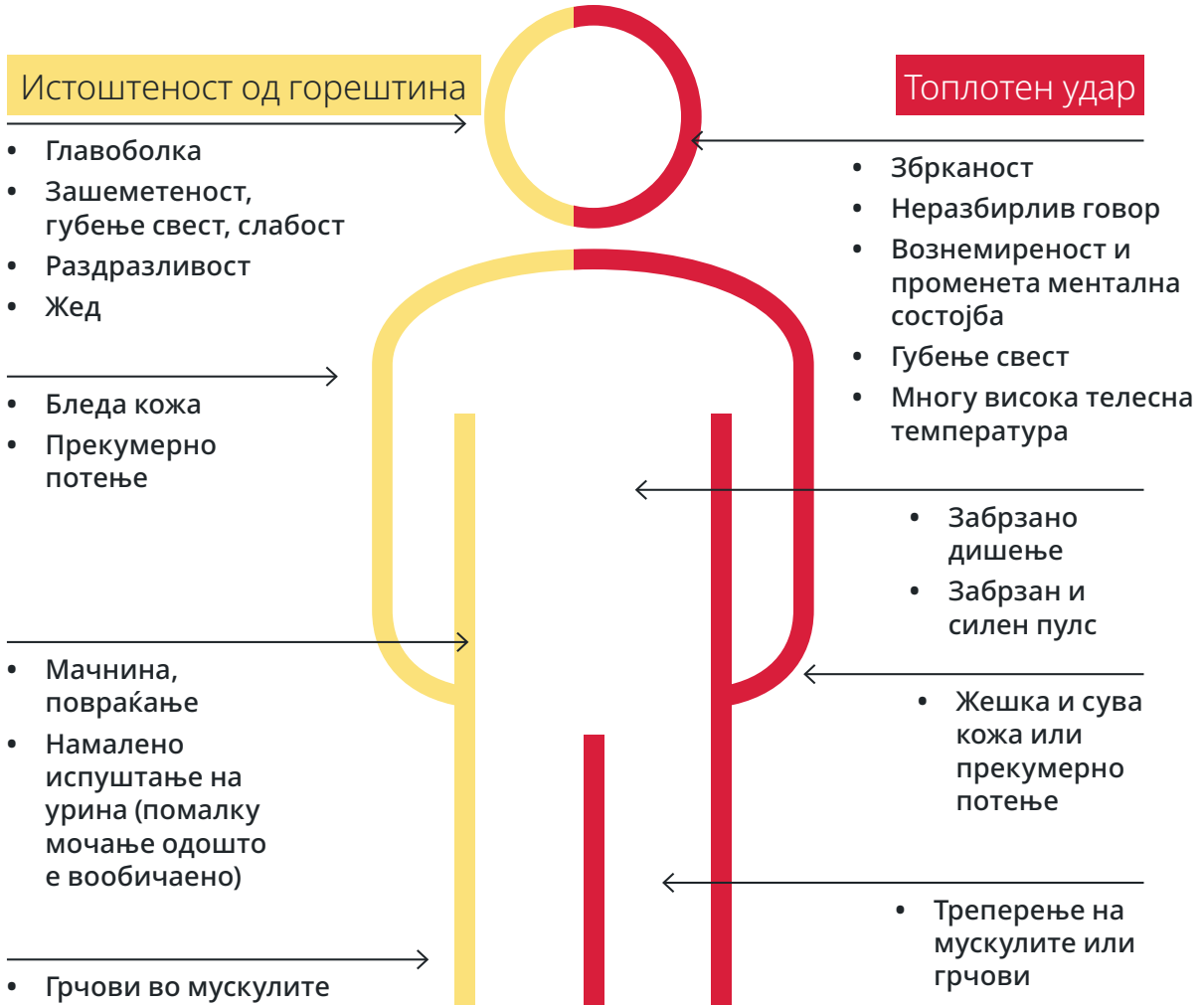
Социјално изолирани луѓе



Работници на отворено

*За конкретни совети како бебињата и малите деца да останат безбедни на жешко време, снимете го [Информативниот лист за бебињата и малите деца](#).

Запознајте ги знаците на истоштеност од горештина и топлотен удар



Прва помош

Истоштеноста од горештина треба да се лекува, бидејќи брзо може да стане сериозна.

- Разладувајте се (видете подолу)
- Пијте вода

Ако симптомите не се подобруваат, побарајте медицинска помош. Јавете се на доктор или на healthdirect на **1800 022 222**.

Ако симптомите се влошуваат или сте загрижени во врска со топлотен удар, јавете се веднаш на три нули (000).

Прва помош

Топлотниот удар е исклучително сериозен. Јавете се веднаш на три нули (000).

Побарајте совет од доктор пред да земете аспирин, ибупрофен или парацетамол за да ги лекувате симптомите на топлотен удар, бидејќи тие лекови може да бидат штетни.

- Разладете се (видете подолу)
- Легнете и кренете ги стапалата
- По можност, пијте мали голтки вода.



Како да се разладувате

- Тргнете се од горештина во постуден простор внатре или во простор под сенка надвор.
- Олабавте ја облеката или соблечете се.

- Почнете да се разладувате на секој можен начин: со прскање со студена вода, студен воден сунѓер или крпа, наводената облека и кожа, туширање или капење со студена вода, ставање „ice packs“ или кршен мраз во воден пешкир на вратот, ципите и под мишките.

Победете ја горештината

Здравствен информативен лист за горештината



Препознавајте ги знаците на грчови од горештина и осип од горештина

Болест предизвикана од горештина	Знаци	Прва помош
Топлотни грчови	<ul style="list-style-type: none">Болни грчови на мускулите затоа што вашето тело загубило сол поради прекумерно потење.	<ul style="list-style-type: none">Пијте водаОдморете се.
Осип од горештина	<ul style="list-style-type: none">Црвен осип со јадеж, мали мозолки или пликони предизвикани од прекумерно потење што ги блокира потните жлездиВратот, ципите, мишките, внатрешниот дел од лактите и под градите се местата каде што осипот од горештина најчесто се појавува.	<p>Осипот од горештина нормално исчезнува без лекување и може да се третира со одржување на кожата студена и сува.</p> <p>Посетете ја веб-страницата на healthdirect за повеќе информации како да се третира осипот од горештини и кога да се побара медицински совет.</p>



Што ако имам постоечка медицинска состојба?

Горештината може да влоши некои медицински состојби, вклучително срцева болест, белодробна болест, дијабетес, бубрежна болест, невролошка болест и ментална болест.

Важно е да разговарате со вашиот доктор како

жешкото време може да влијае на вашето здравје и лекови. Ако вашиот доктор побара да го ограничите внесувањето на течности, прашајте го колку вода треба да пиете за време на горештини.

За повеќе информации видете на: health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions

Совети како да се подготвите себеси и вашиот дом пред да пристигнат горештините



- Проверете дали исправно работат клима-уредите, вентилаторите, фрижидерите и замрзнувачите.
- Информирајте се за безбедното чување на храна и лекови за време на горештини и особено за време и после снемивање на струја.
- Направете план со семејството, пријателите и соседите за одржување контакти за време на горештини и знајте однапред кому да се јавите ако ви треба помош.
- Проверете дали ги имате податоците за контакт на вашиот доктор, аптекар или друг извор на добри здравствени совети, како што е Healthdirect.
- Разговарајте со вашиот доктор ако не сте сигурни како вашата медицинска состојба или лекови може да влијаат на вашата способност да се справите со горештини.
- Обезбедете дека имате доволно храна и лекови за сите дома, за да не мора да излегувате по жешко време.
- Знајте однапред каде во вашата околина може да отидете за да се засолните од горештината. Места што може да се постудени од вашиот дом вклучуваат:
 - климатизирани јавни згради, како што се библиотеки и трговски центри
 - паркови со многу дрвја и ладовина
- ако можете, размислете за промени во вашиот дом за да се одржува постуден. Промените може да вклучуваат поставување на ролетни, завеси, надворешни тенти, прозорски капаци и други засенчувања, за да се спречи сонцето да свети низ прозорците, како и изолација на вашиот дом. Повеќе информации се достапни во [Вашиот дом](#).

Совети како да се одржувате свежи и хидрирани на жешко време

Пред, за време и после период на жештина важно е да останете свежи и хидрирани пиејќи вода.



Останете свежи

- Одбегнувајте да сте надвор за време на најжешкиот дел од денот, колку што е можно.
- Одложете ги физичките активности за тогаш кога е посвежо.
- Носете лесна и широка облека
- Наводенувајте ја кожата со студена вода.
- Ставајте студени облоги или кршен мраз во воден пешкир лабаво околу вратот и рамењата.
- Туширајте се или бањајте со студена вода или седете со стапалата во студена вода.
- Кога сте надвор, мачкајте се со крем за сончање, носете очила за сонце и шапка со широк обод, за да си ги заштитите очите, лицето и главата.



Одржувајте го домот студен

- Користете клима-уред, ако е достапен. Ако не е, користете електричен вентилатор.
- Затворете ги завесите и ролетните за да го блократе сонцето и времето минувајте го во најстудениот дел од вашиот дом.
- Шпорети и рерни користете што е можно помалку, бидејќи може да го загреат вашиот дом.
- Кога надвор ќе застуди, отворете ги прозорците и вратите за топлиот воздух да излезе надвор, а студениот да влезе внатре.



Одржувајте се хидрирани

- Редовно пијте многу вода дури и ако не сте жедни.
 - Разговарајте со вашиот доктор ако ви било побарано да го ограничите внесувањето на течности.
- Носете вода со себе кога излегувате надвор.



За повеќе информации и совети:

Скенирајте го QR-кодот или видете на:
www.health.nsw.gov.au/beattheheat