

Informativni članak "Zaštita dojenčadi i male djece od toplinskog udara"



Za dojenčad i malu djecu posebno je važno da su dobro zaštićeni od visokih temperatura (osobito od 30 ° C). Sljedeći savjeti namijenjeni su tome da to podrže:

- Ako je moguće, ostanite kod kuće s dojenčadi i malom djecom **između 10:00 i 19:00 sati**.
- Pri **visokoj vlažnosti**, znojenje kao vlastiti mehanizam hlađenja tijela više ne djeluje tako dobro – osobito kod dojenčadi i male djece. Stoga u vlažnim klimatskim uvjetima obratite posebnu pozornost na zaštitu od pregrijavanja.
- Dojenčad i mala djeca moraju **piti dovoljno tekućine**. Stoga se preporučuje češće dojenje, uzimanje vode ili konzumiranje hrane. Umanjeni apetit je normalan i nije razlog za zabrinutost.
- Koristite **odjeću svijetle boje** izrađenu od prozračnih tkanina kao što je pamuk.
- Hlađenje klima uređajem, **ventilatorima u sobama** (ali izbjegavajte jake propuhe), **toplim kupkama** ili **hladnim oblozima**. (dva puta dnevno)
- **Posjete igralištima i fizičke aktivnosti pomjerite** na svježije jutarnje ili večernje sate.
- **NIKADA ne smije dojenče ili dijete (životinja) ostati samo u automobilu** – ni na trenutak. Kada je dan sunčan ne zadržavati se u parkiranom automobilu dulje od nekoliko minuta – čak ni u pratnji starijeg djeteta ili odrasle osobe. Ako je potrebno, izađite i pronađite hladovinu za boravak.
- Uvijek pokrivajte glavu dojenčadi i male djece na otvorenom. **Zaštite dijelove tijela zaštitnom odjećom**, ili kremom za sunčanje (SPF 30+).
- Na otvorenom, dojenčad i mala djeca trebaju **ostati u hladu**. Ako nema hladu, suncobranima pokrijte/zaštite glavu i tijelo.
- **Izbjegavajte nakupljanje topline u zatvorenim kolicima** (suncobranom)
OPREZ: Ne vješajte krpe ili deke koje pokrivaju cijela kolica.



U slučaju promjene tjelesne temperature djeteta ili drugih abnormalnosti, kao što su neuobičajeni **umor, pospanosti** ili bilo koje druge sumnje **nazovite liječnika ili 1450**.

Ako su dojenčad **bolesna** tijekom toplih razdoblja (hladnoća, osobito proljev) i **malo piju**, nazovite ili se posavjetujte s liječnikom.



Još pitanja o toplinskom valu?



TOPLINSKI TELEFON – 0800 880 800

Savjeti i osobni savjeti o tome kako najbolje zaštititi svoju bebu ili dijete, ali i sebe od izlaganja toplini.



INTERNETSKI KANALI

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/haut/umgang-mit-hitze.html>