

Ekstremne vremenske pojave – što učiniti?

TOPLINSKI VAL

Ako ste u zatvorenom prostoru:

- ❖ pijte dovoljno tekućine, odnosno negazirane vode ili niskokaloričnih pića bez kofeina, alkohola ili šećera, važno je stalno unositi tekućinu, a ne tek kada se pojavi osjećaj žeđi,
- ❖ jedite više manjih obroka bogatih svježim povrćem i voćem, lako probavljivu hranu, izbjegavajte masnu i jako začinjenu hranu,
- ❖ izbjegavajte korištenje uređaja koji mogu zagrijati prostor,
- ❖ tijelo rashlađujte tuširanjem ili kupanjem u mlakoj vodi, a možete stavljati i hladne obloge,
- ❖ izbjegavajte teške tjelesne napore,
- ❖ koristite hladniji noćni zrak da rashladite svoj dom, otvorite sve prozore ili podignite rolete tijekom noći i ranih jutarnjih sati,
- ❖ danju zatvorite prozore, spustite rolete (naročito kada su prozori okrenuti prema suncu) i isključite rasvjetu,
- ❖ ako koristite rashladne klima uređaje, zatvorite vrata i prozore, postavite uređaj na 7°C nižu od vanjske, po danu sobnu temperaturu održavajte ispod 32°C, a noću ispod 24°C,
- ❖ boravite u najhladnijoj prostoriji,
- ❖ ako je nekome u vašoj blizini pozlilo, otvorite prozore i vrata da stvorite strujanje zraka (propuh), pokušajte vašeg ukućana rashladiti oblozima i pozovite hitnu medicinsku pomoć.

Ako ste na otvorenom prostoru

- ❖ izbjegavajte boravak na otvorenom prostoru između 10 i 17 sati,
- ❖ ako radite ili trenirate na otvorenom, uzimajte češće pauze u hladu i pijte više tekućine – 1,5 čašu svakih 30 minuta,
- ❖ ako morate izaći, odjenite prozračnu ili svijetlu odjeću, zaštitite glavu (šešir, kapa i sl.) i stavite naočale za sunce,
- ❖ krećite se u hladu i ponesite sa sobom vodu za piće,
- ❖ djecu i kućne ljubimce ne ostavljajte same na suncu,
- ❖ ako je nekome u vašoj blizini pozlilo premjestite ga u hlad na otvorenom ili u rashlađeni prostor, otkopčajte ugroženoj osobi odjeću i ako je pri svijesti dajte piti vodu ili sok te pozovite hitnu medicinsku pomoć

U vozilu

- ❖ djecu i kućne ljubimce ne ostavljajte same u vozilima!

Zdravlje

- ❖ ako vam je zdravlje narušeno i koristite lijekove, a tijekom toplinskog vala vam pozli ili imate neuobičajene simptome nazovite hitnu medicinsku pomoć, vašeg liječnika ili ljekarnika,
- ❖ imajte na umu da toplinski val može izazvati ozbiljne zdravstvene probleme: sunčanicu, crvenilo, grčeve, iscrpljenost i opći kolaps organizma (toplinski udar),
- ❖ pomozite ljudima u vašoj blizini, a osobito svima koji su ranjiviji (bolesni, stariji, djeca...)

JAK VJETAR

Postupak u slučaju jakog vjetra:

- ❖ pratite informacije i prognoze o pojavi, mjestu i snazi jakih vjetrova ili nailasku oluje,
- ❖ držite u pričuvi jače najlonske folije ili cerade, letve i čavle za privremenu sanaciju oštećenja na krovu ili za prekrivanje razbijenih prozorskih stakala.

Postupak ako ste u zatvorenom prostoru:

- ❖ dobro zatvorite sve prozore i vrata, spustite rolete ili zatvorite prozorske kapke,
- ❖ odmaknite se od prozorskih stakala u unutrašnjost građevine,
- ❖ ako građevina nije solidno građena, a očekuju se orkanski udari vjetra ili pojava pijavice, sklonite se u podrum ili solidno građenu građevinu,
- ❖ pratite informacije i prognoze o pojavi, mjestu i snazi jakih vjetrova ili nailasku oluje,
- ❖ prethodno zatvorite vodu i plin na glavnom ventilu i isključite struju na glavnoj sklopki kako bi spriječili sekundarne štete,
- ❖ slušajte obavijesti na radiju i postupajte u skladu s njima.

Postupak ako ste u zatvorenom prostoru:

- ❖ kao pješak se krećite u pognutom stavu, uz zavjetrinu, ako je ima, pridržavajući se za čvrste predmete,
- ❖ ne sklanjajte se ispod drveća zbog opasnosti od udara groma, loma grana ili rušenja stabla,
- ❖ pratite informacije i prognoze o pojavi, mjestu i snazi jakih vjetrova ili nailasku oluje,

- ❖ ako vozite, poštujujte upozorenja i zabrane nadležnih službi, a ako vas je orkanski vjetar, s ili bez oborina, zahvatio na otvorenoj cesti, zaustavite vozilo van prometnice, po mogućnosti u prirodnoj zavjetrini
- ❖ za jakog vjetra na moru ne koristite laka plovila bez motora (zračni jastuk, gumeni, plastični ili drveni čamac, pedaline, sandoline, daske za windsurfing ili surfing).

GRMLJAVINSKO NEVRIJEME

U slučaju grmljavinskog nevremena, važno je poduzeti određene mjere opreza kako biste osigurali svoju sigurnost i sigurnost onih oko vas. Upute kojih se potrebno pridržavati u slučaju grmljavinskog nevremena:

- ❖ odgodite sve aktivnosti na otvorenom prostoru,
- ❖ ako čujete udaljenu grmljavinu ili vidite bljesak svjetlosti, ukoliko ste u mogućnosti uđite u zatvoreni prostor, jer čvrsta zgrada je najsigurnija lokacija tijekom grmljavinskog nevremena,
- ❖ uđite u kuću, zgradu ili automobil,
- ❖ zatvorite prozore i vanjska vrata,
- ❖ nemojte stajati pored prozora, otvorenih vrata, metalnih stupova i predmeta kao što su slavine, utičnice i električni prekidači,
- ❖ izbjegavajte tuširanje i kupanje,
- ❖ isključite električne i klima uređaje,
- ❖ ostanite u zatvorenom prostoru trideset minuta nakon što grmljavina prestane,
- ❖ na otvorenom prostoru se sklonite u nižim dijelovima, kao što su klanci, gudure ili udoline, a u šumi ispod grmlja ili nižih stabala
- ❖ izbjegavajte sklanjanje ispod visokih izoliranih stabala na otvorenom području i u izoliranim manjim objektima, kao što su šupe i slično,
- ❖ izbjegavajte vrhove bregova, otvorena polja - prostore, plaže i kupanje u moru,
- ❖ ako plivate, izađite na kopno, napustite plažu i potražite sklonište, isto vrijedi i za ribarenje, odnosno pecanje,
- ❖ izbjegavajte sve metalno - traktore i druge radne strojeve, motore, bicikle i dr.,
- ❖ ako ste za vrijeme oluje u vozilu pomaknite auto sa strane, što dalje od stabala i zgrada (ako je moguće), probajte naći što otvoreniji prostor,
- ❖ izbjegavajte mjesta gdje se može nakupiti voda, poput podvožnjaka ili tunela,
- ❖ ako čujete pucketanje, primijetite izbijanje elektriciteta poput dizanje dlaka i kose na tijelu (indikacija da prijeti udar groma): čučnite, spustite glavu i rukama pokrijte uši, zatvorite oči i otvorite usta.