

BOSNA I HERCEGOVINA
FEDERACIJA BOSNE I HERCEGOVINE
ŽUPANIJA POSAVSKA
OPĆINA ODŽAK
Služba civilne zaštite i civilnih poslova

Dana,08.11.2022.godine

Ovih dana Služba civilne zaštite i civilnih poslova Općine Odžak priprema Plan rada za 2023. godinu u okviru koga se među prioriteta predviđa izrada upozorenja rizika za starije osobe, radi niskih temperatura zraka- hladnoće.

Sukladno preporukama za poduzimanje preventivnih mjera zaštite i spašavanja od prirodnih i drugih nesreća na području Federacije BiH od strane Federalne uprave CZ, akt broj:05-40-9-428/22 od 29.09.2022.godine, Služba civilne zaštite i civilnih poslova izdaje za starije osobe:

UPOZORENJA

1. Starije osobe radi sniženog bazalnog metabolizma, te učestalije fizičke neaktivnosti i promjena u organima i organskim sustavima tijekom starenja pripadaju rizičnoj skupini, posebno osjetljivoj na niske temperature.
2. Preporuča se izbjegavati izlaganje niskim temperaturama, posebice u ranojutarnjim i noćnim satima, na prvom mjestu starijim bolesnicima oboljelim od kardiovaskularnih, cerebrovaskularnih te od respiratornih bolesti.
3. Odjeća neka bude slojevita i ne preuska, vanjski sloj nepropustan na vjetar i vlagu, po mogućnosti odjeća od vune, polipropilena i svile koja zadržava više topline u unutarnjim slojevima od pamuka.
4. Izlazak po hladnoći treba izbjegavati, međutim pri izlasku, preporuča se zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama, te prekriti usta šalom, radi prevencije direktnog udisanja hladnog zraka, važna je topla i komotna obuća, bez visokih peta.
5. Međutim ako primjetite povećano znojenje, potrebno je smjesta presvući vlažnu odjeću koja uzrokuje gubitak topline, te se osloboditi suvišne odjeće.
6. Ne ignorirati drhtavicu kod boravka na vanjskom zraku, predugo izlaganje hladnoći uz pojavu drhtavice znak je za hitan povratak u unutrašnji prostor.
7. Treba izbjegavati teži fizički rad na otvorenom, te sve aktivnosti koje mogu uzrokovati umaranje te ubrzano disanje na vanjskim niskim temperaturama.
8. OSOBITO izbjegavati hodanje po zaleđenoj površini radi prevencije mogućih padova i lomova.

9. Nužno je unijeti u organizam optimalnu količinu tekućine, posebice u obliku toplih napitaka, a potrebno je izbjegavati alkohol i kofein.

10. Starije funkcionalno onesposobljene osobe tijekom starenja gube mogućnost osjeta promjena temperatura, te se preporuča pratiti vremensku prognozu i imati termostat u kući.

11. Starije osobe sklone oticanju nogu, zimi trebaju paziti na ponašanje i način življenja, koje im pogoršavaju poteškoće, nužno je izbjegavati dugo stajanje i sjedenje (osobito prekriženih nogu), cipele s visokom ili preniskom potpeticom.

12. U slučaju pojave simptoma poput trnjenja, te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju izrazito crvenilo kože okrajina, potrebno je potražiti pomoć svog izabranog liječnika obiteljske medicine.

13. U vrijeme hladnih mjeseci nužno je učestalije kontaktirati stariju osobu koja mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osobne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe kojoj se može javiti o toj starijoj osobi.

Služba CZ i civilnih poslova