

Pobijedite vrućinu

Vrućina i zdravlje: Bebe i mala djeca - Informativni listić

Što je ekstremna vrućina i je li opasna?

Ekstremne vrućine ili toplinski valovi razdoblja su neuobičajeno toplog vremena. Klimatske promjene imaju za posljedicu veći broj vrućih dana i intenzivnije toplinske valove u Australiji.

Ekstremne vrućine mogu prouzročiti ozbiljne bolesti, dovesti do hospitalizacije pa čak i smrti. Prije, tijekom i nakon razdoblja vrućeg vremena važno je da vi i vaša obitelj budete rashlađeni i ostanete hidrirani.

Zašto postoji rizik po bebe i malu djecu kada su vrućine?

Kada su vrućine, bebama i maloj djeci može pozliti prije nego drugima. To je zbog toga što se brzo mogu pregrijati i dehidrirati i manje su sposobni poduzeti nešto što bi spriječilo da se ne pregriju.

Tijelo vašeg djeteta se obično rashlađuje kroz znojenje i usmjeravanjem više krvi prema koži.

Za vrijeme ekstremnih vrućina ili ako vam je dijete fizički aktivno kada su vrućine, prirodni rashladni sustav njihovog tijela može početi otkazivati. Temperatura tijela im se može povisiti do opasne razine dovodeći do ozbiljne bolesti nastale zbog vrućine uključujući toplinski udar i iscrpljenost od vrućine.

Do bolesti vezane uz vrućinu prije će doći ako vam je dijete dehidrirano i ne može stvarati dovoljno znoja koji bi im pomogao da se rashlade.

Kako mogu svoju obitelj pripremiti za velike vrućine?

- Provjerite rade li vam normalno klime, ventilatori, hladnjaci i zamrzivači.
- Naučite kako se tijekom velikih vrućina sigurno drže hrana i lijekovi ([safe food and medicine storage](#)), pogotovo kada nestane struje.
- Napravite plan s obitelji, prijateljima i susjedima da ostanete u kontaktu za vrijeme velikih vrućina i znajte koga nazvati kada vam zatreba pomoć.
- Pobrinite se da imate kontakt podatke od svog liječnika, ljekarnika ili drugih mjesta za savjet za dobro zdravlje kao što je [Healthdirect](#).
- Razgovarajte sa svojim liječnikom ako niste sigurni kako vaše zdravstveno stanje ili lijekovi mogu utjecati na vašu sposobnost podnošenja velikih vrućina.
- Pobrinite se da imate dovoljno hrane za svakog kod kuće tako da ne morate izlaziti vani po vrućini.
- Znajte gdje u vašoj lokalnoj sredini možete otići kako biste se sklonili od vrućine. Mjesta koja mogu biti hladnija od vašeg doma uključuju:
 - javne zgrade s klimom kao što su knjižnice i trgovački centri
 - parkovi s mnogo stabala i hladovine
- Ako možete, razmislite o tome da unesete neke promjene u svom domu kako biste u njemu održali svježinu tijekom vrućina. Više informacija dostupno je na [AdaptNSW](#) i [Your Home](#). Promjene bi mogle uključivati:
 - postavljanje zavjesa ili roleta na onoj strani vašeg doma koja je okrenuta suncu
 - postavljanje vanjskih nadstrešnica, grila ili drugi sjenila kako bi se spriječilo da sunce ne sjaji direktno u prozore
 - izoliranje doma za bolje održavanje svježine unutra kada je vruće vrijeme.

Kako da održavam bebe i malu djecu sigurnima po vrućini?



Održavajte dijete rashlađenim

- Imajte na umu da se bebe i mala djeca mogu brzo pregrijati i dehidrirati.
- Tijekom vrućina svoje dijete redovito provjeravajte.
- Sklonite dijete od vrućine i savjetujte mu da smanji intenzitet svojih aktivnosti.
- Na otvorenom budite aktivni rano ujutro kada je svježije.
- Djetetu obucite laganu, labavu odjeću i zaštitite ih od sunca šeširima i kremom za sunčanje.
- Dijete rashladite vlažnom krpom, malim ručnikom za lice ili kupkom u mlakoj vodi ili spužvom umočenoj u mlaku vodu, ne nikada hladnom vodom.
- Pazite da zrak može cirkulirati oko bebe i uklonite postavu i umetke oko dječjeg krevetića kako bi se pospješilo strujanje zraka.
- Stavite vlažne ručnike ili plahte blizu kolijevke ili krevetića kako bi se rashladio okolni zrak.
- Dječja kolica se mogu ugrijati:
 - Ne ostavljate djecu da spavaju u kolicima po vrućem vremenu.
 - Ako je moguće, skinite stražnju stranicu s kolica kako bi se pospješilo strujanje zraka i zrak u samim kolicima bio svježiji.
- Bebe ili djecu nikada ne ostavljajte samu u autu bez obzira kakvo je vrijeme. U autu može brzo postati vruće čak i kada je blago vrijeme.
- Bebinu sjedalicu u autu nikada ne prekrivajte dekom ili ručnikom za zaštitu od sunca jer se tako može ograničiti kolanje zraka u njoj.
- Koristite sjenila za sunce na prozoru auta.



Održavajte svježinu u svom domu

- Koristite klima uređaj ako ga imate. Ako ga nemate, uključite ventilatore za cirkuliranje zraka, ali pazite da su ventilatori izvan dječjeg dosega i nemojte ih okrenuti da pušu direktno u vaše dijete.
- Zatvorite zavjese i rolete kako biste blokirali sunčeve zrake.
- Vrijeme provodite u najhladnijem dijelu svog doma.
- Štednjak i pećnicu upotrebljavajte što manje, jer vam se dom od njih može još više ugrijati.
- Kada vani postane malo svježije, otvorite prozore i vrata da izađe topli zrak, a uđe svježi.
- Ako možete putovati sigurno, a da vam ne bude prevruće, otidite na neko hladnije mjesto na vašem lokalnom području.



Ostanite hidrirani

- Bebama ispod šest mjeseci može trebati ili mogu tražiti da ih se dodatno hrani tijekom vrućeg vremena.
 - Za potrebe beba koje se doje dovoljno je mlijeko iz dojke i nije im potrebna dodatna voda. Majke koje doje također trebaju paziti da piju dosta tekućine.
 - Bebama koje se hrane na bočicu možda će biti potrebno povećati broj hranjenja.
- Djeci od šest mjeseci i starijoj nudite da dodatno piju po vrućem vremenu -najbolje piće je voda. Više savjeta o hidraciji možete naći na internet stranicama [Healthdirect](#).
- Kada ste na otvorenom, sa sobom nosite vodu.

Pobijedite vrućinu

Vrućina i zdravlje: Bebe i mala djeca - Informativni listić

Koji su znakovi da mi je beba ili malo dijete dobilo bolest zbog vrućine?

Nije uvijek lako ocijeniti je li na bebu ili malo dijete utjecalo vruće vrijeme. Kada je vruće, važno je provjeriti sljedeće znakove koji ukazuju na dehidraciju ili bolest nastalu zbog vrućine.

Ozbiljna dehidracija ili bolest nastala zbog vrućine

- Pospani ili smušeni
- Razdražljiviji nego inače
- Upale oči i možda nemaju suza kada plaču
- Odbijaju piti ili su izrazito žedni

- Koža im je blijeda ili hladna
- Izgledaju da im je loše

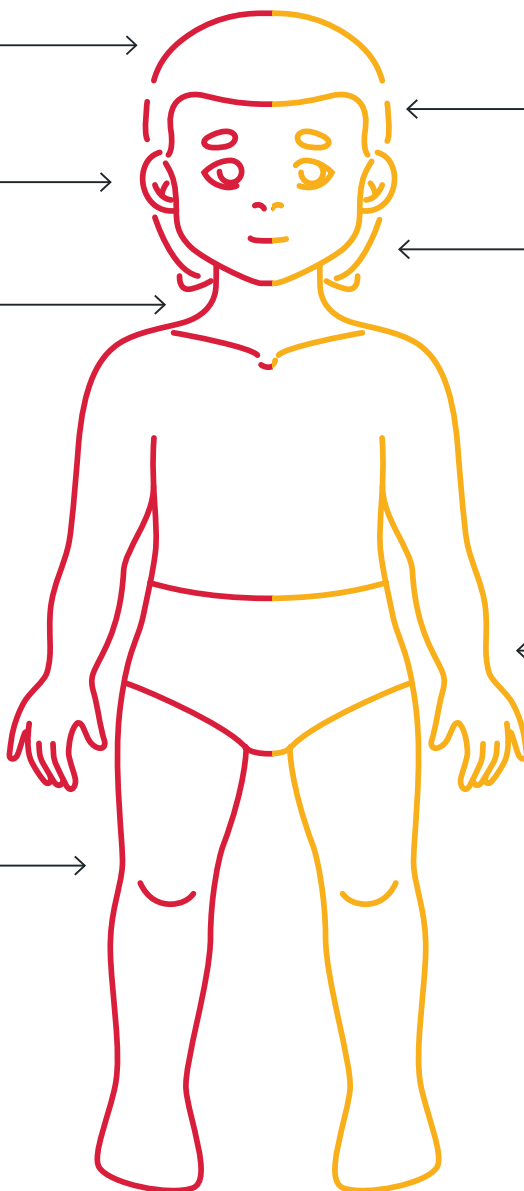
- Mučnina ili glavobolja kod starije djece

Blaža dehidracija ili blaža bolest zbog vrućine

- Suha koža i usta

- Imaju manje vlažnih pelena, a mokraća im je tamnije boje

- Tijelo im je klonulo i mlitavo



Što poduzeti

Ako vam beba ili malo dijete ima simptome ozbiljne dehidracije ili bolesti nastale zbog vrućine, nazovite tri nule (000) i zatražite kola hitne pomoći.

Što poduzeti

Ako vam beba ili malo dijete ima simptome blage dehidracije i zbog toga ste zabrinuti, otidite kod svog liječnika ili telefonirajte healthdirect na 1800 022 222 za zdravstvene informacije i savjet 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu

Pobijedite vrućinu

Vrućina i zdravlje: Bebe i mala djeca - Informativni listić



Ako vaša beba ili malo dijete ima simptome ozbiljne dehidracije ili bolesti nastale zbog vrućine, nazovite tri nule (000) i zatražite kola hitne pomoći.



Za više informacija i savjete:

Skenirajte QR kod ili posjetite:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat