

Савети за заштиту здравља деце током топлотног таласа

Новорођенчад, одојчад и деца узраста до четири године посебно су осетљива на високе температуре ваздуха, при чему често не испољавају брзо знаке и симптоме као одрасли.

Облачење

- Користите памучну одећу светлих боја која није тесна.
- Бебема је довољна пелена и бенкица без рукава.

Исхрана и унос течности

- Бебе и мала деца неће вам рећи да су жедни, зато је веома важно да им редовно дајете воду.
- Најбоље пиће је вода: немојте деци давати зашећерене сокове или газирана безалкохолна пића!
- Током топлотних таласа бебама које сисају биће потребни додатни подоји. Између подоја можете им понудити воду у кашичици.
- Деци узраста годину дана и старијој можете понудити комаде залеђеног воћа, на пример лубенице, које могу да сисају и тако унесу додатно течност и истовремено се расхладе.

Боравак у кући

- Редовно проветравајте просторије у којима боравите, најбоље у раним јутарњим и касним вечерњим сатима.
- У најтоплијем делу дана затворите прозоре, спустите ролетне како бисте створили пријатну хладовину у стану.
- Уколико користите вентилатор, никада га не усмеравајте директно на бебу односно дете.
- Уколико имате клима уређај постарајте се да превише не расхладите односно да температура у просторији не буде испод 24 °C.

Излагање сунцу

- Избегавајте да изводите бебе и децу напоље за време топлотног таласа. Ако их изводите, чините то само у раним јутарњим или вечерњим сатима.
- Када боравите напољу бебе и децу узраста до годину дана увек држите у хладовини.
- Избегавајте боравак на отвореном у најтоплијем делу дана од 10 до 17 сати.
- Када су напољу, потребна је одговарајућа заштита од Сунца: памучна широка гардероба која не стеже, светлих боја, шеширић, крема са заштитним УВ фактором.

Путовање

- Уколико крећете на пут, чините то у раним јутарњим сатима.
- Заштитите прозорска стакла кола тамним фолијама или засторима како би спречили контакт са сунчевим зрацима.
- Не прекривајте столицу за бебе пешкиром или памучним ћебетом јер то спречава кретање ваздуха.
- Никада не остављајте бебе и децу саме у затвореним колима.
- Током путовања правите честе паузе и обезбедите довољан унос воде.

Знаци топлотног стреса

- Врло често нема јасних знакова и симптома топлотног стреса: деца изгледају уморно или су више узнемирени него обично.
- Сува кожа и слузокоже
- Одбијају да уносе течност
- Ређе мењате пелене, а пелена је мање тешка
- Меки део бебине главе на темену је удубљен.

Уколико приметите неки од набведених знакова одмах позовите лекара!