

С обзиром на најављен период високе температуре ваздуха, Институт за јавно здравство Републике Српске подсећа грађане да се придржавају мјера личне заштите за вријеме трајања топлоталаса

Расхладите тијело и пијте довољно течности, организму највише прија и помаже вода за пиће. Препорука је да се смањи унос кофеинских напитака и алкохолних пића јер дјелују као диуретици, односно условљавају додатни губитак воде. Особама старијим од 65 година савјетује се да често пију течност без обзира да ли су жедне, јер организам старих људи има смањене резерве воде због смањеног осјећаја жеђи.

Једите умјерено, исхрана треба да буде прилагођена временским условима. Она треба да буде базирана на уносу дјелимично обрађених житарица (различите пахуљице од житарица, хљеб од интегралних житарица, цијелог зрна) или други производима од интегралних житарица који су припремљених без доданих шећера и масти, долази у обзир и барени кромпир или обарена рижа. Узимајте доста поврћа и воћа, рибе, бијелог меса перади и ферментираним млијечним производима (јогурта, киселог млијека) или комбиновати ферментирани млијечне производе и поврће и воће.

Треба избјегавати јако слатку храну, затим масну и јако зачињену храну, сухомеснате производе, "брзу храну".

Оброке треба припремати непосредно прије конзумирања, а припремљену храну чувати на адекватан начин. Добро прати сезонско поврће и воће. Ако имате здравствених проблема, затражите савјет свог породичног љекара.

### **Заштита од сунчевог ултраљубичастог (УВ) зрачења**

Усвајање једноставних мјера предострожности, значајно смањује ризик од штетног дјеловања УВ зрачења. Мјере заштите од сунца никада се не смију користити за продужено излагање сунцу. У мјере заштите од УВ зрачења се убрајају:

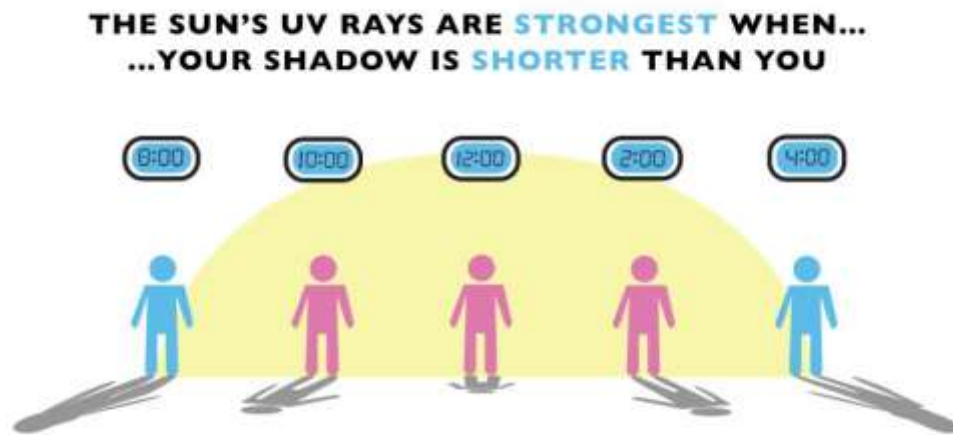
\*Ограничити вријеме на подневном сунцу. сунчеве УВ зраке најјаче су између 10 и 16 сати. У колико је то могуће, ограничити излагање сунцу током ових сати.

\*Уколико се ради о старијој популацији или незапосленима, све теже кућне послове требало би обављати у хладнијој половини дана (јутро, вече). За вријеме трајања повишене спољне температуре, не би требало напуштати добро климатизован затворени простор без пријеке потребе. Уколико је то неизбежно, обезбиједити редовну рехидрацију у току боравка на топлоталасу. Неопходно је и смањити интензитет физичке активности или скраћење времена изложености дејству повишене амбијенталне температуре

\*Пратити УВ индекс. Информација о УВ индексу помаже у планирању активности на отвореном на начине који спречавају прекомјерно излагање сунчевим зрацима.

\*Користити хлад паметно. Структуре сјена које праве дрвеће, сунцобрани или крошње не нуде потпуну заштиту од сунца.

Правило сјене: "Пазите на своју сјенку - Без сјене, тражите хлад!"



\*Носити заштитну одјећу: шешир са широким ободом нуди добру заштиту од сунца за очи, уши, лице и леђа или врат. Сунчане наочале које пружају 99 до 100 посто УВА и УВБ заштите значајно ће смањити оштећење очију од излагања сунцу. Препоручује се ношење лагане одјећа од природних влакана, свијетле боје

\* Користити крему за сунчање. Обилно нанијети крему за сунчање са широким спектром заштите СПФ 15+ и поново је наносити свака два сата или након рада, пливања, играња или вјежбања на отвореном.

\*Нарочито је важно заштити дојенчад, малу дјецу и особе са свјетлијим тенем. Поновљено и дуготрајно излагање УВ зрачењу у дјетињству повећава ризик за настанак малигнух промјена на кожи у одраслом добу.

**Процјена ризика при излагању Сунцу зависи од типа коже. Постоји шест типова коже према Фитзпатриковој подјели:**

Тип 1- изузетно осјетљив на сунце, свијетла кожа често са пјегама, свијетле очи. Након излагања сунцу јављају се опекотине, кожа не тамни. Вријеме самозаштите је 5-10 минута.

Тип 2- свијетла кожа, коса и очи свијетле боје. Кожа осјетљива на сунце, слабо тамни, опекотине се брзо јављају. Вријеме самозаштите 10-20 минута.

Тип 3- нормална кожа, коса тамноплава или смеђа, смеђе очи. Кожа добро подноси сунце и добро тамни. Вријеме самозаштите је 20-30 минута.

Тип 4- кожа мрке, браон до тамно браон боје, коса тамна, очи смеђе или црне. Кожа изузетно добро подноси сунце, тамни брзо и интензивно. Опекотине се ријетко јављају. Вријеме самозаштите је преко 45 минута.

Тип 5- средње смеђа боја коже. Опекотине су ријетке, тамни брзо до тамно смеђе

Тип 6- тамно смеђа или црна боја коже. Никада не гори, тамни брзо



## Соларни УВ индекс

УВ индекс је број који показује степен опасности од УВ зрачења. УВ индекс се мијења током дана и календарске године, а осим временски мијења се и са географском ширином. УВ индекс је виши према југу, а мањи према сјеверу. У табели х приказана је категорија изложености према вриједности УВ индекса и препоручене мјере заштите (у зависности од степена опасности од УВ зрачења.)

Табела 1. Категорије УВ индекса, мјере заштите

Категорија изложености	Вриједност УВ индекса	Мјере заштите
Ниска	1-2	Носити наочаре за сунце током сунчаних дана. Рефлексија од снијега или воде појачава ниво УВ зрачења. Особе које су осјетљивије на УВ зрачење требају покрити откривене дијелове тијела и користити крему са заштитним фактором.
Средња	3-5	Покрити откривене дијелове тијела и користити крему са заштитним фактором ако се борави на отвореном. Боравити у хладу у поподневним часовима када је УВ зрачење најјаче. Процјенити степен изложености на основу дужине сјенке, ако је дужина сјенке дужа од особе, степен изложености је мали, а ако је дужина сјенке краћа од особе, степен изложености је висок.
Висока	6-7	Висок ризик при сунчању без заштите. Користити креме са заштитним фактором 15+, носити шешире са широком ободом и наочаре за сунце. Скратити боравак на сунцу између 10 и 16 часова.
Веома висока	8-10	Врло висок ризик при сунчању без заштите. Свести на минимум боравак на сунцу између 10 и 16 часова.

		Користити креме са заштитним фактором 15+, носити шешире са широком ободом и наочаре за сунце
Екстремна	11+	Екстремно висок ризик при сунчању без заштите. Избјегавати излагање сунцу. Заштитну крему наносити свака 2 сата, користити наочаре за сунце са бочном заштитом. Незаштићена кожа ће брзо да гори, посебно опасан је боравак на плажи због рефлексије УВ зрака.

*Припремила: доц. др Весна Рудић Грујић, начелник Службе за хигијену у Институту за јавно здравство Републике Српске*