

Zaštitite se od vrućine!

- Izbjegavajte boravak na otvorenom u najtoplijem dijelu dana od 10 do 17 sati.
- Češće pijte dovoljno tekućine te izbjegavajte kavu, alkohol i gazirana pića.
- Jedite lako probavljivu hranu (juhe, povrće i voće). Izbjegavajte masnu i jako začinjenu hranu.
- Izbjegavajte teške tjelesne napore.
- Nosite prozračnu i svijetlu odjeću, laganu obuću, šešir i sunčane naočale.
- Rashladite svoje tijelo tuširanjem ili kupanjem u mlakoj vodi.
- Djecu i životinje ne ostavljajte same na suncu i u vozilima.
- Rashladni uređaj namjestite na temperaturu 7°C nižu od vanjske.



Zaštitite se od hladnoće!

- Ne boravite dugo na otvorenome.
- Obvezna je kapa, te šal i rukavice.
- Pripazite na odjeću i obuću.
- Budite u kontaktu sa svojim starijima.
- U slučaju pojave početnih simptoma hipotermije ili ozeblina potrebno je u što kraćem roku potražiti zagrijani prostor, skinuti vlažnu odjeću, pothlađenu osobu postupno ugrijavati zamatanjem u deke, ali ni u kojem slučaju ne izlagati je izravnome izvoru topline. Preporučuje se konzumirati tople bezalkoholne napitke (čaj, juhe) te potražiti stručnu medicinsku pomoć kod nadležnog liječnika.



DETALJNIJE PREPORUKE KAKO SE ZAŠTITITI OD VRUĆINE I Hladnoće potražite na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

www.hzjz.hr

ZAJEDNO DANAS
za sigurnije
sutra!



MINISTARSTVO UNUTARNJIH POSLOVA
Ravnateljstvo civilne zaštite
www.civilna-zastita.gov.hr



DRŽAVNI HIDROMETEOROLOŠKI
ZAVOD
www.meteo.hr



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO
www.hzjz.hr



Financira Civilna
zaštita i humanitarna
pomoć Europske unije



Hrvatska platforma
za smanjenje rizika
od katastrofa

Croatian National Platform for
Disaster Risk Reduction

Što je smanjenje rizika
od katastrofa i zašto je
važno? #smanjimorizik

**EKSTREMNE
TEMPERATURE**

Ekstremne temperature negativno utječu na ekosustav,
život i zdravlje ljudi, gospodarstvo i infrastrukturu

NAJVEĆI BROJ SMRTI DOGAĐA SE U PRVA DVA
DANA NAKON POJAVE OPASNE TEMPERATURE
TE KADA RAZDOBLJE OPASNIH TEMPERATURA
POTRAJE DULJE VRIJEME.

Što su ekstremne temperature?

Ekstremne temperature (toplinski ili hladni val) su dugotrajnija razdoblja izrazito visoke ili niske temperature u odnosu na uobičajeno vrijeme određenog područja te u odnosu na uobičajene temperature nekog razdoblja ili sezone.

IAKO JE EKSTREMNIH VREMENSKIH DOGAĐAJA (OBILNIH OBORINA, NAGLOG ZATOPLJENJA I SL.) UVIJEK BILO, S KLIMATSKIM PROMJENAMA POVEĆAVA SE NJIHOVA UČESTALOST, TRAJANJE I INTENZITET.

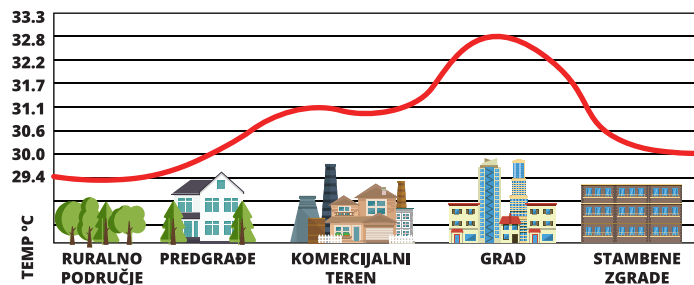
Posljedice ekstremnih temperatura na pobol i smrtnost stanovništva

TOPLINSKI VAL	HLADNI VAL
sunčanica	ozljede
crvenilo	ozeblina
edem	promrzline
sinkopa	smrzotine
grčevi	opća pothlađenost tijela (hipotermija) smrt
iscrpljenost	
infarkt	
toplinski udar	

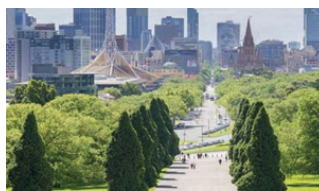


Urbani toplinski otoci

Urbani toplinski otok jest gradsko područje koje je znatno toplije od okolnih ruralnih područja. Uz toplinski val, glavni su uzroci veća gustoća kuća i zgrada, oslobađanje topline trošenjem fosilnih goriva, promet te smanjenje prirodne ventilacije. Urbani toplinski otoci podižu temperaturu u gradu i do 10 °C



Kako smanjiti toplinske otoke?



POVEĆANJEM ZELENIH POVRŠINA U GRADOVIMA



GRADNJOM ZELENIH PARKIRALIŠTA



PREMAZIVANJEM KOLNIKA SVIJETLIJIM BOJAMA



GRADNJOM ZELENIH KROVOVA

Kako ljeti na jednostavan način rashladiti svoj dom?

- Izolirajte vrata i prozore.
- Zamračite prostorije.
- Noću otvorite prozore.
- Isključite kućanske aparate koje ne koristite.
- Zasadite ukrasno drveće i grmlje radi hladovine.
- Isključite sva umjetna svjetla (koristite led žarulje jer se znatno manje zagrijavaju).
- Oslobodite prostor u domu kako biste spriječili zadržavanje topline.
- Izbjegavajte korištenje kuhinje po velikim vrućinama.
- „Rashladite“ terase vodom.

Kako zimi na jednostavan način zadržati toplinu u svom domu?

- Sve pukotine na vašoj kući popunite izolacijskom pjenom.
- Stavite tepih koji uz osjećaj topline i zadržava toplinu.
- Provjerite vaš sustav grijanja.
- Tijekom zimskih mjeseci promijenite smjer kretanja stropnog ventilatora u smjeru kazaljke na satu jer na taj način ventilator vraća topao zrak s visine na dio gdje se najviše boravi u prostoriji.
- Dodatno izolirajte vrata i prozore kako biste spriječili ulazak hladnoće. Provjerite i pukotine ispod prozorskih klupčica.
- Kada radijatori rade (ili peć ili kamin) namještaj treba odmaknuti od zidova kako bi se omogućilo strujanje zraka.
- Ne pretjerujte s prozračivanjem.

