

**PROTOKOL O POSTUPANJU
I PREPORUKE ZA ZAŠTITU OD VRUĆINE
U CENTRU ZA PRUŽANJE USLUGA U ZAJEDNICI VARAŽDIN,
GRABERJE 33**

**KLASA: 035-02/21-01/ 1
URBROJ: 2186-186-21-2
Varaždin, 28. lipnja 2021.**

Ovim Protokolom su utvrđeni postupci potrebni za pripravnost i djelovanje službi zdravstvene i socijalne skrbi te drugih institucija na nacionalnoj i lokalnim razinama u slučaju pojave toplinskih valova kako bi se pravovremeno poduzele preventivne mjere koje mogu ublažiti negativne posljedice po zdravlje. Temeljem smjernica Ministarstva zdravstva, HZJZ, Referentnog centra Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba te Pravilnika o minimalnim uvjetima za pružanje socijalnih usluga, ravnateljica donosi Protokol o postupanju i preporuke za zaštitu od vrućine u Centru za pružanje usluga u zajednici Varaždin.

Sustav "Praćenja utjecaja toplinskog vala na zdravlje" u funkciji je od svibnja do listopada.

Državni hidrometeorološki zavodu navedenom razdoblju stalno prati temperature i u slučaju kada postoji 70% vjerojatnost da temperatura prijeđe prag (oko 35°C, ali to ovisi o regiji), izvještava Ministarstvo zdravstva i Hrvatski zavod za javno zdravstvo o nastupanju toplinskog vala tj. da je dosegnut prag visokih temperatura u jednoj regiji ili više njih.

CILJEVI PROGRAMA

- osiguravanje uvjeta za maksimalnu zdravstvenu sigurnost korisnika tijekom boravka u Centru

CILJEVI ĆE SE REALIZIRATI KROZ

- razdoblje "Praćenja utjecaja toplinskog vala na zdravlje" u funkciji od svibnja do listopada
- pravovremeno i odgovorno reagiranje svih zaposlenih na moguće situacije koje ugrožavaju zdravlje korisnika
- prevenciju potencijalno opasnih situacija, informiranjem i razvijanjem svijesti kod korisnika i djelatnika Centra o ponašanjima kojima osiguravamo sigurnost korisnika

NOSITELJ PROGRAMA

- ravnateljica ustanove

VODITELJI PROGRAMA

- stručni radnici
- njegovateljica

PROVODITELJI PROGRAMA

- stručni radnici

- njegovateljica
- ostali radnici

EVALUACIJA PROGRAMA

Izvješće o provedbi programa bit će sastavni dio godišnjeg izvješća o radu Centra.

VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI

POLICIJA	192
HITNA POMOĆ	194
VATROGASCI	193
CENTAR ZA HITNE SIUTACIJE (jedinštveni broj)	112

PROTOKOLI POSTUPANJA DJELATNIKA USTANOVE U SLUČAJU TOPLINSKOG VALA I VRUĆINE

Toplinski udar je iznenadni kolaps organizma, a nastaje zbog, često naglog, prekomjernog povišenja tjelesne temperature i nemogućnosti organizma da se hladi znojenjem i temperaturu održi u normalnim granicama radi ekstremno visoke vanjske temperature odnosno vremenske pojave toplinskog vala.

U zadnjem se desetljeću uočava trend porasta temperature u ljetnom razdoblju što utječe na zdravstveno stanje sveukupnog stanovništva. Pravovremene mjere mogu smanjiti broj oboljelih i umrlih od vrućina, što znači da treba biti spreman ublažiti moguće negativne posljedice po zdravlje i trenutno djelovati.

Cijelo vrijeme trajanja velikih vrućina pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova koje informiraju javnost putem medija (radija, TV, interneta).

Neke od preporuka su:

- **Pijte redovito** negaziranu vodu te niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera da njima ne izazovete jaču dehidraciju. Možete se samo osvježiti tako da u ustima rastopite kockicu, dvije leda. Dehidraciju od vrućina izbjegnite uzimanjem razrijeđenog soka kao što je limunada i to odrasli svakih 1-2 sata, a djeca svakih 15-20 minuta po 1 do 2 žlice ili gutljaj vode. Nemojte čekati osjećaj žeđi da biste povećali unos tekućine, pogotovo kod starijih osoba koje imaju slabiji osjećaj žeđi.
- **Izbjegavajte boravak na direktnom suncu** u razdoblju od 10-17 sati, poglavito djeca, trudnice, starije osobe, srčani bolesnici i bolesnici s kroničnim bolestima (mentalne bolesti, dijabetes i dr.)
- Osobe koje rade vani (npr. građevinski radnici) se trebaju češće odmoriti, skloniti u hlad i popiti 1 i 1/2 čašu vode svakih 30 minuta.
- Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi. Druga mogućnost je zamotati se u hladne mokre ručnike ili se rashladiti mokrom spužvom, kupkom za noge i sl. Djeci možete mokre ručnike stavljati na noge i ruke.

- Nosite laganu široku svijetlu odjeću od prirodnih materijala. Ako idete izvan doma stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočale, a korisna su zaštita od direktnog sunca i kišobrani i lepeza za rashlađivanje zraka.
- Koristite laganu posteljinu, po mogućnosti bez jastuka kako bi izbjegli akumulaciju topline od tijela.
- Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine ta da vam boja urina bude svijetla
- Jedite češće male i što tekućije obroke. Izbjegavajte hranu prebogatu bjelanjčevinama. Ako ste u mogućnosti, pripremite miješano svježe voće, tzv. „smoothie“ ili napravite laganu juhu, da organizmu vratite izgubljene minerale, vitamine i elektrolite.

Rashladite svoj dom

- Nastojte rashladiti prostor u kojem živite. Idealno bi bilo sobnu temperaturu održavati ispod 32°C danju, a 24°C noću. To je posebno važno za djecu, osobe starije od 60 godina ili osobe s kroničnim zdravstvenim problemima.
- Koristite hladniji noćni zrak da rashladite svoj dom. Ako je moguće, otvorite sve prozore ili podignite rolete tijekom noći i ranih jutarnjih sati, kada je vanjska temperatura niža.
- Smanjite količinu vrućeg zraka unutar stana ili kuće. Danju zatvorite prozore i spustite rolete, naročito one koji su okrenuti prema suncu. Zatvorite sva umjetna svjetla i isključite što je više moguće električnih uređaja u svom domu.
- Stavite zaslone, draperije ili tende na prozore koji dobivaju jutarnje ili poslijepodnevno sunce. Rasprostrite mokre ručnike u prostoriji. No, ne zaboravite da se time povećava vlažnost zraka.
- Ako imate klima-uređaj, zatvorite vrata i prozore da ne trošite više energije nego što je potrebno. Podesite temperaturu tako da ne bude niža od 7°C od vanjske.
- Električni ventilatori mogu pružiti olakšanje i osvježenje, ali ako je temperatura zraka iznad 35°C, neće spriječiti zdravstvene teškoće vezane uz velike vrućine. Pomoći će, međutim, bržoj izmjeni zraka kada u večernjim satima cirkulacijom svježeg zraka rashlađujete svoj dom.

Važno je piti dovoljno tekućine, jer znojenjem gubimo više tekućine, čime dolazi do dehidracije i povećanog viskoziteta krvi, što može izazvati trombozu, insult mozga ili infarkt srca.

Klonite se vrućine

- Sklonite se u najhladniju prostoriju svog stana ili kuće, posebice noću.
- Ako stan ili kuću ne možete držati rashlađenim, provedite dva do tri sata dnevno u hladnom prostoru (npr. u hladenoj javnoj zgradi).
- Izbjegavajte izlazak u najtoplijem dijelu dana.

- Izbjegavajte naporan fizički rad. Ako morate naporno raditi, činite to u najhladnije doba dana, što je obično ujutro između 4.00 i 7.00 sati i poslijepodne nakon 17.00 sati.
- Potražite sjenu.
- Ne ostavljajte djecu niti životinje u parkiranoj vozilu.
- Redovito koristite sredstva sa zaštitnim faktorom od štetnog UV zračenja. Naročitu brigu valja posvetiti novorođenčadi i maloj djeci. Za njih treba koristiti zaštitna sredstva s najvećim faktorom (>30) i odjenuti ih u laganu odjeću koja ih također štiti od UV zraka.
- Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promjene vrijednosti UV indeksa.
- Ako vozite, izbjegavajte putovanja u najtoplijem dijelu dana.

Pomognite drugima

- Posjetite obitelj, prijatelje i susjede koji većinu vremena provode sami. Osjetljive i teško pokretne osobe mogle bi zatrebati Vašu pomoć tijekom vrućih dana.
- Razgovarajte o toplinskom udaru s obitelji. Svaki član obitelji treba znati koje mjere zaštite mora poduzeti s obzirom na svoje zdravstveno stanje i aktivnosti.
- Ako je netko koga poznajete izložen riziku, pomognite mu da dobije savjet i podršku. Starije osobe i bolesnike koji žive sami treba posjetiti barem jednom dnevno.
- Uzimaju li te osobe lijekove, provjerite s njihovim liječnikom kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu.

Ako imate zdravstvene probleme

- Držite lijekove na temperaturi ispod 25°C ili u hladnjaku (pročitajte upute o skladištenju lijeka u uputi o lijeku).
- Tražite savjet liječnika ako imate neku kroničnu bolest ili uzimate više lijekova, pogotovo one za pojačano mokrenje i snižavanje tlaka.

Ako se Vi ili drugi oko Vas osjećaju loše

- Ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju, tražite pomoć, što prije otidite u hladniji prostor i mjerite temperaturu.
- Popijte vodu ili nezaslađeni razrijeđeni voćni sok više puta po nekoliko gutljaja;
- Smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili trbuhu, često nakon fizičkog rada ili vježbe u vrlo vrućem vremenu,
- Pijte tekućinu koja sadrži elektrolite (npr. juhu, „smoothie“ od povrća i dr.), a u slučaju da grčevi traju duže od jednog sata, zatražite medicinsku pomoć;

- Savjetujte se s liječnikom u slučaju drugih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju.

Ako neki član Vaše obitelji ili osobe kojima pomažete imaju vruću suhu kožu ili delirij (nerazumno razgovaraju i nemirni su), zujanje u ušima, probleme s vidom i malaksalost, grčeve i/ili su bez svijesti, odmah zovite liječnika ili hitnu pomoć. Dok čekate na liječnika ili hitnu pomoć, smjestite ugroženu osobu u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite joj noge i kukove, odstranite odjeću i počnite s vanjskim hlađenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone uz rad ventilatora, mahanje lepezom ili većom tkaninom i špricanje kože vodom temperature 25–30°C. Mjerite temperaturu tijela i održavajte je ispod 39°C. Nemojte toj osobi dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Osobe bez svijesti postavite u bočni ležeći položaj.

Mnoga kronična stanja zahtijevaju liječenje lijekovima koji mogu povećati štetni utjecaj vrućine na zdravlje. Umjesto prilagođavanja osnovnih lijekova, preporuča se osigurati takvim pacijentima pristup rashlađenim prostorijama i smanjiti izloženost vrućini. Lijekove treba čuvati i transportirati na temperaturi nižoj od 25° C ili u hladnjaku, ako je tako naznačeno. Visoke temperature mogu smanjiti njihovu djelotvornost budući da je većina lijekova licencirana za čuvanje na temperaturi nižoj od 25° C. To je posebno važno za lijekove koji se koriste u hitnim slučajevima, uključujući i antibiotike, adrenergičke lijekove, inzulin, analgetike i sedative. Neophodno je hlađenje – tuširanje i kupanje u mlakoj vodi. Druga mogućnost je zamatanje u hladne mokre ručnike / plahte, hlađenje mokrom spužvom, hladne kupke za noge, itd. Antipiretici nisu djelotvorni u skidanju temperature koja je nastala zbog visokih vrućina. Oni smanjuju temperaturu tijela samo kada je termoregulacija poremećena zbog djelovanja pirogenih supstanci. Njihovo uzimanje može biti štetno u liječenju bolesti koja nastaje zbog vrućine s obzirom na nuspojave koje imaju na bubrege i jetru. Mnogi lijekovi mogu imati kao nuspojavu proljeve i povraćanje i time mogu povećati rizik dehidracije u vrijeme velikih vrućina.

Izvor: <http://www.euro.who.int/> www.zdravlje.hr ; www.cezih.hr

**DJELATNICI SU DUŽNI PODUZIMATI SVE MJERE U SKLADU SA NJIHOVIM
OVLAŠTENJIMA TE ODMAH POSTUPITI PO PROTOKOLU.**

**TABLICA ZA ZDRAVSTVENE DJELATNIKE - NUSPOJAVE LIJEKOVA
U VRIJEME VRUĆINA**

Lijekovi	Mehizam
Antikolinergici	moгу djelovati na centralnu termoregulaciju, smanjiti kognitivne sposobnosti, smanjiti ili spriječiti znojenje
Antipsihotici	moгу spriječiti znojenje i smanjiti sistolički krvni tlak, centralnu termoregulaciju, kognitivne sposobnosti i vazodilataciju
Antihistaminici	moгу spriječiti znojenje i smanjiti sistolički krvni tlak
Antiparkinsonici	moгу spriječiti znojenje, smanjiti sistolički krvni tlak, dovesti do vrtoglavice i zbunjenosti
Antidepresivi	smanjuju znojenje, neki mogu poremetiti centralnu termoregulaciju i kognitivne sposobnosti
Anksiolitici i miorelaksansi	smanjuju znojenje, i povećavaju vrtoglavicu, smanjuju srčani minutni volumen i time smanjuju hlađenje vazodilatacijom i pogoršavaju respiratorne simptome
Antiadrenergici i betablokatori	moгу onemogućiti dilataciju krvnih žila u koži, smanjujući oslobađanje topline konvekcijom
Simpatikomimetici	vazodilatatori, uključujući nitate i antagoniste kalcija, mogu pogoršati hipotenziju u vulnerabilnih pacijenata
Antihipertenzivi i diuretici	moгу dovesti do dehidracije i smanjiti krvni tlak, uobičajena nuspojava je hiponatrijemija i može se pogoršati ekscisivnim unosom tekućine
Antiepileptici	moгу smanjiti kognitivne sposobnosti i povećati vrtoglavicu
Ostali lijekovi kao što su: antiemetici, antivertiginozni lijekovi, gastrointestinalni lijekovi i lijekovi za urinarnu inkontinenciju	isto imaju antikolinergičko djelovanje

Izvor: <http://www.euro.who.int/> www.zdravlje.hr ; www.cezih.hr

RAVNATELJICA Centra:

Jelena Šamarija, mag.soc. rada univ.spec act.soc.



Jelena Šamarija