**Zaštita od velikih hladnoća - preporuke za javnost**

**ZAŠTITA OD VELIKIH HLADNOĆA - PREPORUKE ZA JAVNOST**
Izlaganje niskim temperaturama u hladno zimsko vrijeme može uzrokovati štetne posljedice na zdravlje te dovesti do nastanka ozljeda (ozeblina, promrzlina, smrzotina) i opće pothlađenosti tijela (hipotermija), što može imati i smrtni ishod.
Kako bi se zaštitili, pridržavajte se sljedećih preporuka:

* Pratite vremensku prognozu i upozorenja o niskim temperaturama i nepovoljnim vremenskim prilikama te izbjegavajte izlazak, ako to nije prijeko potrebno.
* Odjenite više slojeva tople odjeće, po mogućnosti od materijala koji zadržavaju toplinu (vuna, polipropilen, svila). Vanjski dio odjeće (kaput, jakna) treba biti nepropustan za vjetar i vlagu. Glavu zaštitite kapom koja prekriva oba uha, a ruke zaštite rukavicama. Usta je dobro prekriti šalom zbog sprečavanja direktnog udisanja hladnog zraka (posebno važno za bolesnike s bolestima srca i dišnih puteva). Izuzetno je važna topla, udobna zimska obuća otporna na vlagu.
* Osobama koje boluju od kroničnih bolesti, posebno kardiovaskularnog i respiratornog sustava, preporuča se izbjegavanje izlaganju niskim temperaturama u ranim jutarnjim i kasnim večernjim satima.
* U slučaju ledene kiše, smrzavanja ili snijega na tlu, budite oprezni radi klizavih pločnika i kolnika te povećane mogućnosti padova i prijeloma kostiju.
* Kod niskih temperatura treba izbjegavati teže fizičke poslove na otvorenom, kao i sve aktivnosti koje uzrokuju ubrzano disanje.
* Pomognite obitelji, prijateljima i susjedima koji većinu vremena provode sami.
* Nemojte zanemarivati osjećaj hladnoće i drhtavicu koji upozoravaju na potrebu utopljavanja i prekid boravka na hladnoći.
* U slučaju da se kod onih osoba koje duže borave na otvorenom (izletnici, planinari, alpinisti, vojnici ) pojave početni simptomi pothlađivanja ili ozeblina (trnjenje i gubitak osjeta prstiju uz blijedu kožu, ponekad i bol), treba odmah potražiti zagrijani prostor, skinuti vlažnu odjeću, pothlađenu osobu postepeno utopljavati zamatanjem u deke, ali nikako ne izlagati direktnom izvoru topline. Preporuča se dati tople bezalkoholne napitke (čaj, juha) te potražiti stručnu medicinsku pomoć i nazvati:
* Hitnu medicinsku službu – 194
* Centar za žurne službe - 112