

# Временске непогоде

## Екстремна врућина – топлотни удар

Топлотни удар је једна од најтежих компликација термичког стреса. До овог стања долази у условима повишене спољне температуре и високог процента влажности ваздуха, као и због пренапорног рада. Услед интензивног излагања организма топлоти долази до наглог пораста телесне температуре преко 41° Целзијуса у кратком временском периоду (10 до 15 минута).

Симптоми топлотног удара су:

- висока телесна температура (изнад 40°Ц),
- сува и врућа кожа,
- отежано дисање,
- тахикардија – убрзан рад срца (160-180 откуцаја у минути),
- низак крвни притисак,
- вртоглавица, главобоља, умор,
- мучнина и повраћање, грчеви, несигуран ход,
- губитак свести и
- одсуство знојења.

Потребно је:

- одвести особу у расхлађену просторију или у хлад,
- уклонити јој сувишну одећу,
- расхладити је умивањем хладном водом, излагањем струјању ваздуха и
- дати јој да пије течности – напитке без кофеина и алкохола, уколико је у свесном стању.

Топлотни удар је врло сличан сунчаници, с разликом да не мора настати као последица директног излагања сунцу. Као основни вид превенције препоручује се адекватан избор одеће примерен климатским условима – светле тканине и природни материјали, редовна рехидратација, расхлађивање и слично.

### **Екстремна хладоћа – снежне олује и смрзавање**

Јакe снежне падавине, екстремна хладоћа и дуготрајно излагање ниским температурама могу изазвати хипотермију код појединаца и паралисати живот и функционисање заједнице (прекид снабдевања електричном енергијом и водом, прекид саобраћаја, поплаве и слично).

### **Општа упутства**

- Набавите довољне количине огрева и намирница.
- Припремите транзисторе са резервним батеријама уколико дође до прекида електричне енергије.
- Нека вам у кући буде топло и останите унутра уколико је то могуће.
- Не пуштајте децу напоље без надзора.
- Обуците одговарајућу одећу и обућу.
- Упутства за време снежне олује
- Укључите радио или ТВ пријемнике како бисте били обавештени о временским условима или хитним информацијама.
- Штедите гориво и огрев.

### **Упутства за време снежне олује уколико сте напољу**

- Идите на безбедно место и не излажите се снежној олуји.
- Заштитите осетљиве делове тела (лице, екстремитете).
- Нека вам одећа буде сува.
- Обратите пажњу на појаву промрзлина.

- Обратите пажњу на знакове хипотермије: дрхтање, исцрпљеност, поспаност, губитак памћења, дезоријентисаност и отежан говор.
- Уколико је неопходно да возите – користите ланце, путујте преко дана и обавестите своју родбину/пријатеље о намераваној путањи кретања.
- Избегавајте високе конструкције, високо дрвеће, ограде, телефонске каблове и електричне водове.

Уколико се код особе приметите симптоми хипотермије (смрзавања):

- одведите је на топло место;
- скините јој одећу, обуците суву и увијте цело тело у ћебе;
- угрејте прво централни део тела;
- дајте јој да пије топле напитке;
- пружите јој прву помоћ и
- у што краћем року организујте превоз до медицинске установе.

## **Мраз**

Посебан опрез неопходан је за време вожње у областима у којима се ствара поледица. Будите унапред информисани о стању на путевима и побрините се да имате зимску опрему – ланце за гуме које спречавају проклизавање.

Уколико пешачите, побрините се да имате одговарајућу обућу и будите пажљиви како бисте избегли повреду на клизавим путевима, тротоарима и слично.

Тротоаре испред својих кућа или пословних објеката очистите од леда и снежних наноса. Уклоните леденице и снег са кровова и тераса ваших домова.

## **Олује и удари грома**

Опасност за време олуја прети од веома јаких ветрова, јаких и обилних падавина, удара грома и могућег града.

За време јаких олуја потребно је предузети следеће мере уколико сте у затвореном простору:

- обезбедите све објекте који могу да одлете услед јаког ветра или обилне кише и изазову материјалну штету или повреде грађане;
- обезбедите прозоре и спољна врата и затворите сва унутрашња врата;
- избегавајте контакт са кухињским и купатилским славинама, радијаторима и другим металним предметима, будући да судобри проводници.

**Уколико сте на отвореном, следите следећа упутства:**

- склоните се од било каквих високих структура (јарбола, стубова, торњева) и имајте у виду да је сигурно растојање једнако висини структуре;
- избегавајте високе конструкције, високо дрвеће, ограде, телефонске каблове и електричне водове;
- покушајте да пронађете заклон у згради или у аутомобилу, а ако то није могуће, седите на земљу;
- избегните стајање у близини зграда или аутомобила у које не можете да уђете као у заклон;
- уколико сте у шуми, заштитите се испод грана ниског дрвећа – никада немојте стајати испод високог дрвећа на отвореном простору;
- избегавајте границу између шуме и отвореног простора, радије уђите у шуму;
- избегавајте отворена поља, врхове брда и планина, обале, јаркове или друга влажна места;
- не прелазите преко воде, не пливајте;
- немојте држати кишобран или друге металне проводне предмете у рукама (штапове за голф, штапове за пецање и слично);
- избегавајте да budete у близини металних објеката, бицикала, опреме за камповање и слично;
- немојте стајати усправно, чучните или се макар сагните, не додирујући земљу рукама, а ако сте у групи држите растојање од 5 метара између себе.

Уколико се нађете у аутомобилу за време јаке олује:

- зауставите аутомобил поред пута даље од електровода и дрвећа које може пасти на аутомобил;
- останите у аутомобилу и упалите позициона светла док не прође олуја;
- затворите прозоре и не додирујте металне предмете у аутомобилу;
- избегавајте поплављене путеве.

Удаљеност од олује можете проценити кроз следеће кораке:

- израчунајте време између севања и грома у секундама;
- израчунато време поделите са три како бисте израчунали удаљеност олује у километрима.

Ова удаљеност је индикативна јер се олује могу појавити веома брзо изнад ваше области. Предузмите све што је неопходно пре него што олуја захвати ваше подручје. Упамтите, сва поменута правила повећања сигурности могу само умањити ризик од потенцијалне штете и губитака. Атмосферска пражњења су опасна, непредвидљива и сигурност никада није апсолутно загарантована.