



**Mestna občina
Maribor**
Univerzitetno
mesto

Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union

Ready4Heat



**Kako skrbimo za zdravje,
ko je zelo vroče?**

V tej knjigi pišemo:

- kaj je vročinski val,
- za koga je vročina še posebej nevarna,
- kako se lahko pred vročino zaščitimo,
- kje najdemo pomoč in informacije.



Kaj je vročinski val?

Vreme na Zemlji se spreminja.
Vedno več je vročine, suše,
dežja in poplav.
Spremembam vremena rečemo
podnebne spremembe.

Zaradi podnebnih sprememb
se Zemlja segreva.
Ker se Zemlja segreva,
so poletja vedno bolj vroča.
Vročina lahko traja
več dni ali več tednov.
Vročini, ki traja dlje časa,
rečemo **vročinski val**.

Ko je zunaj vročinski val,
je v zraku veliko toplote.
Naše telo se segreva in
nam je zelo vroče.

Običajno se telo hladi s potenjem.
Ko je zunaj prevroče,
se telo težje ohladi.
Zato se hladimo na različne načine.

Če se telo segreva in
nam je prevroče,
imamo lahko zdravstvene težave ali zbolimo.
Vročina lahko poslabša nekatere bolezni.

Kaj storimo, če nam je zelo vroče?

Gremo v senco ali hladen prostor.

Ohlajamo se z vodo.

Hladne obkladke damo na čelo,
vrat in pod pazduhe.

Pijemo tekočino.



Za koga je vročina posebej nevarna?

Vročina je posebej nevarna za:

- dojenčke, otroke in mladostnike,
- nosečnice,
- starejše ljudi in bolnike,
- ljudi z oviranostmi,
- ljudi brez dostopa do vode ali hlajenja.

Vročina je lahko nevarna tudi
za delavce na prostem ali
v prostorih z malo svežega zraka.
Vročina je prav tako lahko nevarna
za športnike, ker se močneje potijo.

Dojenčki, otroci in mladostniki
imajo tanjšo kožo.

Pred soncem so manj zaščiteni kot odrasli.
Veliko časa preživijo zunaj,
zato jih lahko sonce hitreje opeče.

Dojenčke, ki so stari manj kot pol leta,
zaščitimo pred soncem.

Nosečnice so lahko
na vročino bolj občutljive.
Vročina lahko škodi nerojenemu otroku.

Pri **starejših ljudeh**
se telo težje ohladi, ker:

- se manj potijo,
- imajo tanjšo kožo,
- ne občutijo, da jim je zelo vroče,
- se morda ne umaknejo v senco ali
- ne pijejo dovolj tekočine.



Tudi **ene bolezni** povzročijo,
da se telo težje ohladi.
Ljudje, ki so bolni,
so bolj občutljivi na sonce in vročino.

Vročina je še posebej nevarna za ljudi,
ki imajo:

- srčno-žilne bolezni,
- kronično ledvično bolezen,
- bolezni dihal,
- duševne bolezni,
- nevrološke bolezni,
- sladkorno bolezen,
- debelost.

Ljudje s težavami v duševnem zdravju
so v vročini lahko bolj nemirni ali zaskrbljeni.
Lahko imajo težave s spanjem.

Ljudje z demenco lahko pozabijo piti.

Eni bolniki z epilepsijo ali multiplo sklerozo se
počutijo slabše, ko je vroče.
Lahko jih boli glava, so utrujeni ali zmedeni.

Tudi pri ljudeh s sladkorno boleznijo ali debelostjo se telo težje ohladi. Piti morajo dovolj tekočine in hladiti telo.

Telo se težje ohladi tudi, če **jemljemo zdravila**: na primer zdravila za pritisk, odvajala in pomirjevala.

Vročina je lahko zelo nevarna tudi za ljudi z oviranostmi.

Ljudje z gibalno oviranostjo si težje poiščejo senco ali hladen prostor. Morda ne morejo povedati, da jim je vroče. Zato je pomembno, da:

- preverimo kožo, če je rdeča ali poškodovana,
- pokrijemo kovinske dele vozička s svetlim blagom, da se ne pregrejejo,
- pomagamo organizirati prevoz v hladen prostor.

Slepi in slabovidni ljudje

morda ne vidijo sonca ali bleščanja.

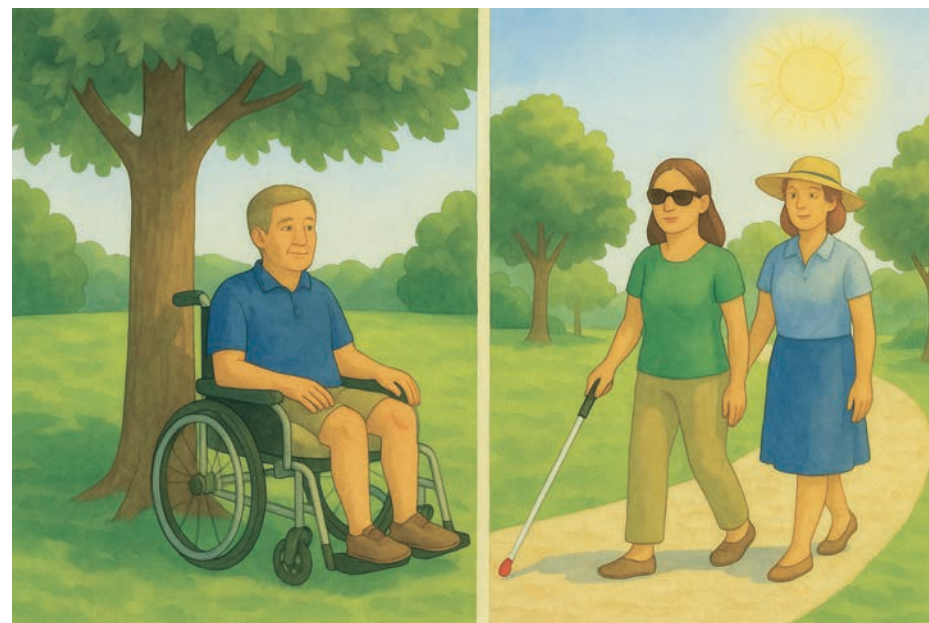
Morda ne vidijo sprememb na koži.

Povejmo jim,

naj uporabljajo druga čutila.

Tudi informacije in opozorila težje najdejo.

Spremljevalci naj jim pomagajo poiskati senčne poti in hladne prostore.



Ljudje z gluhoto in naglušnostjo

morda ne slišijo opozoril po radiu ali siren.

Ker govorijo jezik gluhih,

morda navodil ne razumejo takoj.

Pomembno je,

da vidijo informacije in opozorila.

Uporabimo lahko:

- podnapise,
- znakovni jezik,
- utripajoče luči.



Pomembno je, da ljudje:

- spremljajo novice po televiziji ali spletu,
- imajo dogovor z bližnjimi, kaj storiti ob vročini,
- uporabljajo mobilne aplikacije z napisanimi opozorili o vremenu.

Eni ljudje delajo zunaj ali

v prostorih z malo svežega zraka.

To so na primer:

- **gradbeni delavci,**
- **kmetje,**
- **cestni ali tovarniški delavci.**

Veliko časa so na soncu ali na vročini.

Morda nimajo sence ali možnosti, da bi se lahko ohladili.

Morda težko fizično delajo in se njihovo telo hitro segreje.

To je nevarno.

Zaradi vročine lahko zbolijo.

Kako se zaščitimo pred vročino?

Med 10. uro dopoldan in
16. uro popoldan
ostanimo v senci ali na hladnem.

Prostore hladimo z ventilatorji ali klimami.
Na oknih zagrnimo zavesa ali žaluzije.
Na okna lahko namestimo posebne folije.

Okna in vrata odpirajmo
zgodaj zjutraj ali pozno zvečer.

Čez dan redno pijmo tekočino,
kot sta voda ali nesladkan čaj.
Ne pijmo sladkih pijač.
Ne pijmo alkohola ali preveč kave.
Priporočljivo je popiti vsaj
2 do 3 litre vode na dan.
Jejmo sadje, zelenjavo in juhe.

Uporabljajmo lahka, svetla oblačila
iz naravnih materialov.
Izberimo oblačila, ki imajo
dolge rokave in dolge hlačnice.
Oči zaščitimo s sončnimi očali.
Glavo zaščitimo s klobukom.

Na soncu smo malo časa.
Morda nimamo klobuka,
dolgih rokavov in dolgih hlač.
Takrat se po telesu namažemo
s kremo za sončenje.
Uporabimo kremo
z zaščitnim faktorjem 30 ali več.



Številka zaščitnega faktorja pomeni,
kako močno nas krema ščiti pred soncem.
Večja kot je številka,
bolj nas krema zaščiti pred soncem.

S kremo za sončenje
se namažemo tudi po obrazu.

Morda smo plavali ali se močno potili.
Takrat se ponovno
namažemo s kremo za sončenje.

Opravljamo samo lažja dela.
Delamo zgodaj zjutraj ali pozneje,
ko ni več vroče.

Športno smo aktivni
zgodaj zjutraj ali zvečer.

Med delom ali aktivnostjo
imejmo več odmorov.

Večkrat na dan se tuširajmo
z mlačno vodo ali
hladimo s hladnimi obkladki.

Morda jemljemo zdravila.
Zdravnika vprašajmo,
kako naj ob vročini jemljemo zdravila.
Zdravila shranimo v hladen in temen prostor.



Bodimo pozorni

Imamo suha usta ali smo zelo žejni?

Nas boli glava in se nam vrti?

Nam srce hitro bije?

Imamo temen urin?

**Vse to so znaki bolezni,
ki jih povzroči vročina.**

Takoj poiščimo pomoč.

Kje najdemo pomoč in informacije?

- V primeru nevarnosti za zdravje pokličemo 112.
- Vreme spremljajmo na internetu: www.arso.si, po televiziji ali na radiu.

Brezplačno SMS opozorilo o vročini

Ko je zelo vroče, lahko dobite SMS opozorilo na svoj telefon.

Na številko 051 228 777 pošljite sporočilo: **Vrocina**.

Prejeli boste novo sporočilo.

Na novo sporočilo odgovorite tako, da napišete: **Vrocina da**.

Ko bo napovedan vročinski val, boste dobili sporočilo na telefon.

Ko opozoril ne želite več prejemati, na številko 051 228 777

pošljite sporočilo: **Vrocina ne**.

Storitev je brezplačna.

Pomaga, da smo varni v vročini.

Pomembno je, da se v vročini zaščitimo.



Knjiga v lahkem jeziku je
nastala v projektu Ready4Heat.

Projekt Ready4Heat delno financira
Evropska unija iz Evropskega sklada za
regionalni razvoj v okviru programa
Interreg Srednja Evropa.

Naročnik je Mestna občina Maribor.

Avtorji originala so
Leona Cilar Budler, Cvetka Krel, Milan Kotnik.

V lahki jezik so priredili v Zavodu RISA.

Besedilo so testirali
bralci svetovalci zavoda RISA.

Ilustracije ali grafična oprema Zavod RISA.

Lektura in oblikovanje Zavod RISA.

Tisk: Dravski tisk

Maribor 2025



©Slovenski znak za lahko branje: Zavod RISA

©Slovenski znak za 4. stopnjo lahkega branja:
Zavod RISA



**Mestna občina
Maribor**
Univerzitetno
mesto

Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union



