

**CENTAR ZA POMOĆ U KUĆI
GRADA GRUBIŠNOGA POLJA**

**MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA STARIJIH LJUDI ZBOG
NISKIH TEMPERATURA**

Preporučuje se:

1. **Izbjegavati izlaganje hladnoći**, osobito u ranim jutarnjim i noćnim satima, posebno starijim bolesnicima oboljelim od srčanih, respiratornih i drugih bolesti.
2. Odjeća treba biti slojevita i ne preuska, vanjski sloj nepropustan na vjetar i vlagu, po mogućnosti odjeća bi trebala biti od vune.
3. Pri izlasku zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama, te prekriti usta šalom, **radi prevencije direktnog udisanja hladnog zraka**.
4. Važna je topla i komotna obuća, bez visokih peta radi sprečavanja padova i ozljeda.
5. Obroci moraju biti redoviti, osobito doručak i preporučeno je konzumirati tople napitke.
6. Nužno je češće kontaktirati stariju osobu koja uz sebe uvijek mora imati osobne podatke(ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja) i broj telefona kontakt osobe kojoj se može javiti o toj starijoj osobi.