



DV KAPLJICA
POTOČNA ULICA 4
10 298 BISTRA

KLASA:601-01/24-01/60
UR.BROJ:238-2-124-24-1

**ORGANIZACIJA RADA U LJETNIM MJESECIMA (SRPANJ, KOLOVOZ)
ZA PEDAGOŠKU GODINU 2023./2024.**

Lipanj, 2024.

**ORGANIZACIJA RADA U LJETNIM MJESECIMA
(SRPANJ, KOLOVOZ)
ZA PEDAGOŠKU GODINU 2023./2024.**

Vrijednosti kurikuluma u ljetnim mjesecima

Vrijednosti predstavljaju stalni orijentir za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ciljeva i bazu odgojno-obrazovnog sustava od rane i predškolske dobi djeteta do završetka njegova školovanja. *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* promiče planiranje i djelovanje odgoja i obrazovanja utemeljenog na vrijednostima koje bi iz perspektive povijesti, kulture, suvremenih događaja i projekcija budućnosti trebale unapređivati intelektualni, društveni, moralni, duhovni i motorički razvoj djece, a to su:

- znanje,
- identitet,
- humanizam i tolerancija,
- odgovornost,
- autonomija,
- kreativnost.

DV Kapljica u odgojno-obrazovnom radu i u ljetnim mjesecima naglasak stavlja na sljedećim vrijednostima:

- razvijanje svijesti o vlastitim pravima i odgovornostima,
- stvaranje pozitivne slike o sebi te prihvaćanje i podržavanje različitosti identiteta svakog pojedinca,
- aktivno stjecanje znanja,
- razvijanje vještina suradničkog učenja,
- **razvijanje osobne autonomije i emancipacije djeteta,**
- **poticanje razvoja divergentnog mišljenja djeteta.**

Uvjeti odgojno-obrazovnog rada i boravka djeteta tijekom ljetnih mjeseci su specifični te smo sukladno tome odredili i specifične zadaće.

Isti će ovisiti o:

- broju prisutne djece koji su dobiveni anketiranjem roditelja putem e-maila odgojno-obrazovne skupine,
- *realnom* broju prisutne djece,
- organizacijskim i prostornim mogućnostima dječjeg vrtića.

Ciljevi i zadaće tijekom ljetnog perioda

Uvjeti odgojno-obrazovnog rada i boravka djeteta u dječjem vrtiću tijekom ljetnih mjeseci su specifični te smo **sukladno tome odredili i specifične zadaće.**

Pripremne aktivnosti u odgojno-obrazovnom radu obuhvaćaju pripremu djece, roditelja kao i svih radnika u Dječjem vrtiću Kapljica.

- Posebna briga na očuvanju i zaštiti psiho-fizičkog zdravlja djece potrebna je radi specifične organizacije rada u ljetnim mjesecima (spajanje odgojno-obrazovnih skupina, promjene odgojitelja), a zbog koje djeca ljetno razdoblje mogu doživjeti osobito stresno.

Upoznavanje djeteta s odgojiteljima koji će raditi tijekom ljetnog razdoblja dati će djetetu osjećaj sigurnosti i umiriti ga jer će znati tko će o njima brinuti dok nema matičnog odgojitelja (*razvoj spoznaje da je ono tu dobrodošlo, da mu se odgojitelj raduje, razvoj osjećaja ugone, zbrinutosti i sigurnosti*).

Upoznavanje djece s uvjetima boravka u novom prostoru putem priča o pravilima ponašanja, o ritmu dana, o novim odgojiteljima i prijateljima - *putem foto i video dokumentacije, crteža, pedagoške dokumentacije.*

Psihološka i stručna priprema odgojitelja vrlo je bitna:

- **pravovremeno prikupljanje podataka od odgojitelja iz drugih odgojno-obrazovnih skupina o posebnim potrebama djece bit će prva mjera prevencije i zaštite fizičkog i psihičkog/mentalnog zdravlja djeteta.**
- **Pravovremeno informiranje roditelja o promjenama smanjit će povećanu zabrinutost roditelja, povećat povjerenje roditelja da je dječji vrtić mjesto na kojem se tijekom cijele pedagoške godine stručno planira odgojno-obrazovni rad i u kojem je dijete na prvom mjestu.**

Zadovoljstvo roditelja olakšat će prilagodbu djeteta na novonastalu situaciju (osobito djece sa teškoćama ili djece sa alergijskim reakcijama).

Pravovremeni i točan prijenos informacija između odgojitelja vezano za djecu sa teškoćama urazvoju te poticajne metode odgojno-obrazovnog rada kako bi se postigla što bolja integracijadjeteta. Odnosi se i na ostalu djecu.

U području zadaća odgojno-obrazovnog rada ljeti naglasak stavljamo na **boravak na zraku**, maksimalnom korištenju zelenih površina dvorišta, vode i sunca.

NAPOMENA:

Odgojitelji moraju dati punu pozornost nadgledanju djece kako ne bih prelazila i koristila prostor namijenjen novom dijelu dječjeg igrališta koje je trenutno u fazi pripreme i uređenja.

Izuzetno je značajno zajedničko, timsko planiranje svih odgojitelja, osobito koji rade u istoj smjeni. Izrada plana aktivnosti i događanja u dječjem vrtiću treba biti nastavak ili nadopuna dosadašnjih aktivnosti tijekom pedagoške godine dok s druge strane plan aktivnosti treba omogućiti da djeca koja borave u dječjem vrtiću rade na sličnim temama kako bi mogli međusobno surađivati, pomagati jedni drugima i razmjenjivati iskustva. Potrebno je uvažavati ideje djece i poticati na stvaralačko i raznovrsno planiranje aktivnosti i kreiranje sadržaja uz mnoštvo poticaja primjerenih različitim dobnim skupinama.

ODGOJNO-OBRAZOVNI RAD ZA SRPANJ I KOLOVOZ PEDAGOŠKE GODINE 2023./2024.:

Organizacija odgojno-obrazovnog rada je otvorena i fleksibilna, podložna promjenama. Odgojitelji ga mijenjaju i nadopunjuju prema interesu djece kao i osobnim zapažanjima o tome što i na koji način djeci je potrebno tijekom ljetnog perioda.

Kod donošenja odluka o korištenju godišnjih odmora vodilo se računa da uvijek bude prisutan jedan matični odgojitelj u odgojno-obrazovnoj skupini kako bi primarna potreba djeteta za pripadnošću bila adekvatno zadovoljena kako je i naprijed u dokumentu navedeno.

- U skladu sa navedenim rad u ljetnim mjesecima i dalje će biti organiziran kao kontinuum *Kurikuluma ustanove*.
- Rad u dežurstvu započinje u 5.30 do 7 sati. Nakon toga odgojitelji odlaze u odgojno-obrazovne skupine sa djecom koja su prisutna.
- Popodnevno dežurstvo započinje u 16/16.30 sati do 17.30 sati (kraj radnog vremena dječjeg vrtića).
- Prema anketama napravljenim sa roditeljima tijekom lipnja 2024. putem e-maila odgojno-obrazovnih skupina okvirno je poznat broj djece koja će pohađati dječji vrtić tijekom ljetnih mjeseci ***broj po tjednima na kraju dokumenta**
- Rad odgojno-obrazovnih skupina, dobno mješovitih biti će organiziran prema naprijed navedenom.
- Kako će se smanjivati broj prisutne djece tako će se smanjivati i broj odgojno-obrazovni skupina.
- **Tijekom ljetnih mjeseci potrebno je redovito obavještavati roditelje putem kutića za roditelje te vrata sobe dnevnog boravka o promjenama boravka djece po odgojno-obrazovnim skupinama (u kojoj odgojno-obrazovnoj skupini se nalazi koji odgojitelj i sa kojom djecom/odgojno-obrazovnom skupinom).**
- **Tijekom ljetnih mjeseci (srpanj, kolovoz) e-mail odgojno-obrazovnih skupina neće biti u funkciji tj. sve informacije koje roditelj ima potrebu prenijeti odgojitelju preusmjeravaju se na centralni e-mail dječjeg vrtića: diecii.vrtic.kapliica@zg.t-com.hr tj. broj telefona 01/3390 – 022.**
***potrebno obavijestiti roditelje svih odgojno-obrazovnih skupina do 30. lipnja 2024.**

S obzirom na uvjete i potrebe djece diskurs odgojno-obrazovnog rada biti će na svim područjima razvoja koje promiče *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* s naglaskom na socio-emocionalnom razvoju. **Ljetni period odgojno-obrazovnog rada prilika je da pokažemo na koji način brinemo o sebi i drugima.** Također, vrijeme je kad ispitujemo neke svoje granice, mogućnosti i razinu spremnosti za prilagodbu na drugačije uvjete.

Kod promišljanja i planiranja zadaća odgojitelji se rukovode pravom djeteta na slobodu iskazivanja izbora i kretanja u odnosu na:

- ✚ sadržaj i ponuđene aktivnosti,
- ✚ vrste igara i slobodu uključivanja i isključivanja iz istih,
- ✚ prostor i mjesto za igru,
- ✚ djecu iz različitih odgojno-obrazovnih skupina,
- ✚ materijale i sredstva za igru.

Razvoj kompetencija djeteta rane i predškolske dobi kroz sljedeće odgojno-obrazovne zadaće u ljetnoj organizaciji odgojno-obrazovnog rada:

1. Područje socio-emocionalnog razvoja:

- podrška djetetu u uspostavljanju komunikacije i suradnje s drugom djecom i odraslim osobama,
- važnost iskazivanje dobrodošlice i slanje jasnih poruka djeci koja su iz različitih odgojno-obrazovnih skupina – pravila ponašanja i upute koje se odnose na kretanje i korištenje prostora vrtića te sredstava za igru/upoznavanju eventualnih novih prostora vrtića (vanjskih i unutarnjih).

2. Briga o sebi i drugima:



- važnost održavanja higijene,
 - primarne potrebe: potreba za tekućinom, zaštita od sunca i vrućine,
 - odijevanje prikladne obuće (koja stabilno pridržava muskulaturu stopala) i odjeće (lagana, slojevita, prozračna), upućivanje na brigu jednih za druge, primjerenost aktivnosti sukladno vremenskim uvjetima.
- ✚ Odgojitelji će svoje aktivnosti prilagoditi vremenskim uvjetima što podrazumijeva što više boravka na zraku u skladu sa prilagodbom na vanjske uvjete. Tako će djeca najčešće na boravak na zraku ići u periodu od 9 do 10.30 sati (ulazak i izlazak djece na boravak na zraku nakon popodnevnog odmora -po procjeni odgojitelja ovisno na vanjsku temperaturu).

***Napomena – pridržavati se predmeta Ministarstva zdravstva RH:**

Protokol o postupanju i preporuke za zaštitu od vrućine – svibanj 2024. (u prilogu)

**Tijekom ljeta na zraku se boravi kada temperatura zraka nije iznad 30°C (do 10.30 sati, te nakon 16.00 sati – po procjeni).*

Sigurnosno-zaštitne mjere i protokoli postupaka i metoda djelovanja u slučaju izvanrednih situacija u DV Kapljica (navedeno se odnosi na temperaturu u hladovini ne na suncu).

-  Osigurati djeci dovoljno tekućine za okrijepu.
-  Rashladni klima uređaji biti će upaljeni tijekom boravka djece na dvorištu vrtića kako bi se unutarnje prostorije adekvatno rashladile tj. unutarnja temperatura od vanjske razlikovati će se do 5 stupnjeva niže. (*U razdoblju visokih vanjskih temperatura u dnevnom boravku treba osigurati optimalnu temperaturu, 5°C nižu od vanjske.*) na temelju članka čl. 49. Zakona o predškolskom odgoju i naobrazbi (*»Narodne novine«, br. 10/97. i 107/07.*), Hrvatski sabor ,16. svibnja 2008. , *Državni pedagoški standard*

3. Tjelesni i psihomotorni razvoj:

- omogućiti djetetu korištenje odgovarajućeg prostora i vremena za iskazivanje svojih mogućnosti, ali i ovladavanje novim vještinama (motorika, preciznost, radno praktične aktivnosti...),
- kod djece svih dobnih skupina planirati i provoditi kineziološke i motoričke aktivnosti koje objedinjuju istraživačko-spoznajni i motorički razvoj.

Materijalni uvjeti rada:

- korištenje svih raspoloživih prostora – **soba dnevnog boravka, terasa, vanjski prostor dječjeg vrtića/dvorište,**
- od sredstava za manipulaciju naglasak je na sredstvima za igre na zraku - ***sprave na igralištu, sredstva za tjelesne aktivnosti, materijali za istraživačke aktivnosti – osobito voda kao senzorni medij, materijali za likovno izražavanje, sredstva za scenske igre i improvizacije, glazba,***
- Potrebno je osigurati dovoljno poticaja za rast i razvoj djeteta u svim područjima, osobito senzornih s obzirom da to omogućuje vanjski prostor vrtića kao i ljetne temperature (voda, pijesak, pjena..).
- Vanjski dio odgojno-obrazovnog rada odvijati će se na terasama odgojno-obrazovnih skupina, te na dvorištu dječjeg vrtića.
*Sdb 1.,2. i 11. koriste pješčanik na prednjem dijelu dvorišta, dok sdb 4.,5.,6.,7.,8.,9. i 10. koriste pješčanike u drugom dijelu dvorišta – odnosi se na jutarnji boravak na zraku. Kod popodnevnog boravka na zraku, radi sigurnosti djece (pojačane fluktuacije dolazaka roditelja), boravak na zraku se odvija samo na dva pješčanika u drugom dijelu dvorišta, dakle **prvi pješčanik u popodnevrim satima nije u upotrebi.***
Uz pješčanike i mnoštvo hlada potrebno je koristiti sva raspoloživa pomagala i sprave.

Sigurnost boravka djeteta u vrtiću:

- kod boravka na dvorištu kao i u unutarnjim prostorima dječjeg vrtića odgojitelji se i dalje dogovaraju i pridržavaju plana boravka. Svi moraju biti upoznati sa planiranim aktivnostima i ponudom poticaja *kod boravka na zraku* s obzirom na veličinu dvorišta i mogućnosti koje ono pruža. Potrebno je pojačati suradnju i dogovaranje kako bi svi sigurnosni parametri bili zadovoljeni. **Odgojitelji su dužni osiguravati vizualnu i fizičku pokrivenost igrališta tj. kretanja djece. Osobito biti oprezni na punktovima gdje se djeca vole zavlaci ili penjati.**

✚ Evidencija prisutnosti djece po skupinama/punktovima mora biti pravovremeno i temeljito ažurirana i vođena po odgojno-obrazovnim skupinama kao i pedagoška dokumentacija (4 knjige pedagoške dokumentacije). Također liste popisa osoba koje mogu dovesti tj. odvesti dijete iz vrtića moraju biti dostupne odgojiteljima svih odgojno- obrazovnih skupina kako bi imali uvid kod spajanja skupina i miješanja djece izrazličitih odgojno-obrazovnih skupina.

✚ Pravovremeni i točan prijenos informacija između odgojitelja vezano za djecu različitih odgojno-obrazovnih skupina (*alergije na hranu/na ubode insekata i pojave urtikarija (trava, insekti), uzimanje terapije, anamneze obiteljskih odnosa radi primopredaje djeteta*).

✚ Pažnja odgojitelja također dodatno mora biti usmjerena na ulazak i izlazak roditelja (zatvaranje vrata, ograde) s obzirom da u ljetnom periodu povećano *miješanje* djece iz različitih odgojno-obrazovnih skupina. Ako situacija nalaže komunicirati s roditeljima i naglašavati važnost opreza i poštivanja sigurnosnih protokola.

✚ Redovito obavještavati sve dionike rada (ravnatelj, stručni tim, odgojitelji, zaposleni u kuhinji, spremačice, domar) o promjenama broja djece ili rada odgojno-obrazovne skupine kako bi se rad organizirao na vrijeme i u skladu sa gore navedenim parametrima, te se na vrijeme obavijestilo roditelje kao i zaposlene.

*Napomena:

sve aktivnosti provoditi će se na načine koji osiguravaju pedagošku sigurnost i zdravstveno higijenske uvjete odgojno-obrazovnog rada.

**Broj djece po tjednima.*

SRPANJ	BROJ DJECE
1.-5.7.	153
8.-12.7.	142
15.-19.7.	128
22.-26.7.	125
29.-31.7.	102

KOLOVOZ	BROJ DJECE
1.-2.8.	76
6.-9.8.	73
12.-16.8.	86
19.-23.8.	116
26.-30.8.	122

**PROTOKOL O POSTUPANJU I
PREPORUKE ZA ZAŠTITU OD VRUĆINE**

UVOD

U zadnjem se desetljeću uočava trend porasta temperature u ljetnom razdoblju što utječe na zdravstveno stanje milijuna ljudi. Svijet već sada osjeća štetne učinke koji će se vjerojatno i povećati zbog toplinskih valova. U Europi je već zabilježen porast smrtnosti povezan s velikim vrućinama. Procjene za Europu ukazuju na vjerojatnost povećanja zdravstvenih rizika zbog toplinskih valova koji uzrokuju ozbiljne zdravstvene i socijalne posljedice. Očekuje se pojava toplinskih valova i u Republici Hrvatskoj, tako i porast stope smrtnosti. Pravovremene preventivne mjere mogu smanjiti broj umrlih od vrućina, što znači da moramo biti spremni ublažiti moguće negativne posljedice po zdravlje i brzo djelovati.

Protokol o postupanju i preporuke za zaštitu od vrućine (u daljnjem tekstu: Protokol) uključuje potrebne postupke za pripravnost i djelovanje službe zdravstvene i socijalne skrbi te drugih institucija, na nacionalnoj i lokalnoj razini u slučaju opasnosti od toplinskog vala. Uključene su i preporuke za smanjenje rizika kako za pojedince tako i u institucionalnim uvjetima. Protokolom se utvrđuje obveza pojedinih sudionika nakon prognoze toplinskog vala te savjeti kako reagirati i ponašati se tijekom vala velikih vrućina.

Postupanje prema Protokolu provodit će se u razdoblju od svibnja do listopada. Ministarstvo zdravstva dostaviti će pisanu uputu o datumima početka i kraja provedbe Protokola za tekuću godinu nadležnim tijelima sukladno stručnoj procjeni Državnog hidrometeorološkog zavoda (u daljnjem tekstu: DHMZ). Na temelju analize dnevnih i noćnih temperatura u tom razdoblju DHMZ će prema definiranim graničnim vrijednostima (utemeljenim na zamijećenoj smrtnosti u regiji u odnosu na dnevne i noćne temperature, mjerene na dnevnoj osnovi, u utvrđenom razdoblju) prognozirati približavanje toplinskog vala. DHMZ može dati orijentacijske dugoročne prognoze za tri mjeseca unaprijed bazirane na razlikama s prosječnim temperaturama te informacije o temperaturama za tjedan ili vrlo precizno za četiri dana unaprijed. Kritične temperature razlikuju se po regijama, a podatke o tome ima DHMZ. U opasnosti od velikih vrućina može biti cijela Republika Hrvatska ili samo neka regija. Upozorenje se šalje svima, ali treba navesti koja regija je u opasnosti.

DHMZ će, u navedenom razdoblju, stalno pratiti temperature i u slučaju kada postoji 70% vjerojatnost da temperatura prijeđe prag (oko 35°C, ali to ovisi o regiji), izvještavati Ministarstvo zdravstva i Hrvatski zavod za javno zdravstvo (u daljnjem tekstu: HZJZ) o nastupanju toplinskog vala tj. da je dosegnut prag visokih temperatura u jednoj regiji ili više njih. Najveći broj smrti događa se u prva dva dana nakon pojave opasne temperature te kada razdoblje opasnih temperatura potraje dulje vrijeme. Važno je djelovati žurno da bi se smanjili rizični čimbenici i zaštitilo pučanstvo od štetnih posljedica mogućih toplinskih valova. Ministarstvo zdravstva izdat će upozorenje putem HZJZ-a, a HZJZ će upozorenje proslijediti županijskim zavodima za javno zdravstvo/zavodu za javno zdravstvo Grada Zagreba – posebno za najugroženija područja. HZJZ ima obvezu detaljno razraditi sustav prenošenja informacija putem unaprijed utvrđenih zaduženih osoba i njihovih kontakata.

ORGANIZACIJSKA STRUKTURA

HZJZ dalje obavještava:

- zavode za javno zdravstvo – putem mreže zavoda
- Referentni centar Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja
- Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku
- Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu
- Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje
- Hrvatski zavod za hitnu medicinu
- Hrvatski Crveni križ
- HINA
- Državnu upravu za zaštitu i spašavanje – Državni centar zaštite i spašavanja
- Hrvatsku turističku zajednicu.

Zavodi za javno zdravstvo obavještavaju sve zdravstvene i druge ustanove na njihovom području o nadolazećem toplinskom valu. Posebno se to odnosi na informacije upozorenja u regiji u kojoj je proglašena opasnost.

- bolnice,
- županijske zavode za hitnu medicinu,
- domove zdravlja,
- upravna tijela za zdravstvo, obrazovanje i socijalnu skrb – lokalna samouprava,
- društva Crvenog križa,
- medije.

Referentni centar Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba preuzima obvezu kontaktiranja i obavještavanja svih institucija/domova za starije osobe.

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu na svojim mrežnim stranicama <http://www.hzzsr.hr/> ima smjernice za rad na otvorenom u uvjetima visokih temperatura.

Upozorenje treba biti objavljeno i putem medija (radio, TV, mrežne stranice i novinska vremenska prognoza).

Podaci s terena

HZJZ će pratiti povećanje pobola i smrtnosti vezano uz povišene temperature. Za razdoblje praćenja potrebno je pripremiti izvještaje o smrtnosti i pobolu za sve dijagnoze. Županijski zavodi za hitnu medicinu prikupljaju dnevne podatke i šalju ih u elektroničkom obliku HZJZ-u svakodnevno. Svi županijski zavodi za hitnu medicinu koji su uključeni u e-Hitnu, HZJZ-u šalju podatke iz tog sustava, a Zavod za hitnu medicinu Varaždinske županije i Nastavni zavod za hitnu medicinu Grada Zagreba dostavljaju podatke iz svojeg sustava na klima_i_zdravlje@hzjz.hr u tabličnom obliku. Podatke iz bolničke hitne medicine (OHBP) elektroničkim putem šalju bolnice i Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (u daljnjem tekstu: HZZO) u HZJZ jednom mjesečno. HZZO najmanje jednom mjesečno HZJZ-u šalje podatke o utvrđenim parametrima iz primarne zdravstvene zaštite (od liječnika opće/obiteljske medicine i pedijatara). HZZO i HZJZ će međusobno utvrditi strukturu i način razmjene podataka za pobol. Podaci o smrtnosti dostavljati će se HZJZ-u iz svih gore navedenih izvora te će se razvijati način razmjene, analize i interpretacije podataka i iz DSZ agregirani podaci. HZJZ će izvještaje s objedinjenim podacima na razini države dostaviti Ministarstvu zdravstva.

Svi podaci u HZJZ se šalju na mail adresu: klima_i_zdravlje@hzjz.hr.

Distribucija pisanog materijala

Referentni centar Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba distribuirat će upozorenja i preporuke po domovima za starije osobe, a **HZJZ** i **županijski zavodi za javno zdravstvo** stavit će pisane obavijesti i preporuke na svoje *mrežne* stranice i u čekaonice primarne, sekundarne i tercijarne zdravstvene skrbi u svojoj regiji.

Hrvatski Crveni križ prosljeđuje informacije i preporuke o zaštiti od vrućina za javnost u 131 društvo Crvenog križa te skrbi o osobama starije dobi u socijalnoj potrebi u okviru programa Pomoći u kući u 69 društava Crvenog križa. Hrvatski Crveni križ izrađuje sa suradnicima ovoga Protokola edukativne materijale koje distribuira u 131 društvo Crvenog križa za podjelu građanima. Informacije i preporuke o zaštiti vrućina za javnost uz edukativne materijale objavljuje na svim svojim mrežnim stranicama.

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - obavijesti i preporuke potrebno je preko CEZIH-a poslati svim timovima primarne zdravstvene zaštite (opće/obiteljske medicine, preventivno-odgojne mjere zdravstvene zaštite školske djece i studenata te zdravstvene zaštite predškolske djece).

Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba, prosljedit će informacije i preporuke gradskim i državnim zdravstvenim ustanovama (bolnicama, domovima zdravlja), kao i vrtićima i školama na području Grada Zagreba. Obavijesti će se staviti i na mrežnu stranicu Grada Zagreba i kontinuirano će se obavještavati javnost.

Uredi lokalne i područne (regionalne) samouprave će u koordinaciji prosljediti informacije i preporuke zdravstvenim ustanovama, vrtićima i školama na svom području. Obavijesti se mogu staviti i na mrežne stranice ili putem drugih medija.

Županijski zavodi za hitnu medicinu obavještavaju timove hitne medicine i timove na utvrđenim punktovima dežurstva na državnim cestama.

Mediji će putem emisija namijenjenih stranim turistima na stranim jezicima informirati o nadolazećem toplinskom valu i potrebnim mjerama zaštite.

Turistička zajednica sukladno mogućnostima treba organizirati distribuciju pisanih i/ili medijskih informacija i preporuka na stranom jeziku (engleski, njemački, talijanski).

Vulnerabilne skupine:

- djeca
Važno je posebno napomenuti da posljedice izlaganja djece suncu imaju dugoročne učinke kako pozitivne tako i negativne te treba o tome voditi računa.
- trudnice
- osobe 65 ≥
- odrasli s kroničnim bolestima
 - osobe s povećanim rizikom zbog hemokoncentracije i moguće koronarne tromboze, cerebrovaskularne ishemije i renalne insuficijencije;
 - pacijenti koji u anamnezi imaju moždani udar, hipertenziju, dijabetes, koronarni incident, bolesti dišnih puteva, renalnu insuficijenciju ili demenciju.
- radnici izloženi suncu i vrućini (građevinski radnici, poljoprivrednici, itd.)

Uz upute navesti i važne telefone.

- Hitna pomoć – **194** (broj vrijedi za cijelu Republiku Hrvatsku) i
- Centar **112** koji djeluje kao jedinstveni komunikacijski centar za sve vrste **hitnih situacija**.

ČIMBENICI RIZIKA ZA BOLESTI IZAZVANE VELIKIM VRUĆINAMA I MORTALITET OD TIH BOLESTI

INDIVIDUALNI

Starije i vrlo stare osobe
Žene – starije i vrlo stare
Samci – stariji i vrlo stari
Djeca
Trudnice

ZDRAVSTVENI

Akutna zdravstvena stanja
Kronična zdravstvena stanja
Lijekovi
Nepokretnost

SOCIOEKONOMSKI

Niski ekonomski status
Niski stupanj obrazovanja
Beskućnici
Socijalno izolirani
Nedostatak klimatizacije stanova
Veća udaljenost od zdravstvenih ustanova

UTJECAJ OKOLINE

Zagađenost zraka
Slabi uvjeti stanovanja
Radno mjesto
Život u gradovima

Izvor: <http://www.euro.who.int/>

MATERIJALI ZA DISTRIBUCIJU

1. Tablica za zdravstvene djelatnike - Nuspojave lijekova u vrijeme vrućina
2. Podsjetnik za liječnike opće/obiteljske medicine
3. Zdravstvena stanja koja predstavljaju visoki rizik u slučaju izloženosti velikim vrućinama (dijagnoze)
4. Zaštita od velikih vrućina - Preporuke za javnost

TABLICA ZA ZDRAVSTVENE DJELATNIKE - NUSPOJAVE LIJEKOVA U VRIJEME VRUĆINA

Lijekovi	Mehanizam
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 moгу 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 nitrate i antagoniste kalcija, moгу pogoršati hipotenziju u vulnerabilnih pacijenata
Antihipertenzivi i diuretici	moгу dovesti do dehidracije i smanjiti krvni tlak, uobičajena nuspojava je hiponatrijemija i može se pogoršati ekscesivnim 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

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 supstanca. 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.zdravstvo.gov.hr; www.cezih.hr

PODSJETNIK ZA LIJEČNIKE OPĆE/OBITELJSKE MEDICINE I ZDRAVSTVENE ZAŠTITE PREDŠKOLSKE DJECE

Savjeti koliko piti za vrijeme velikih vrućina i toplinskih valova.

Piti „puno tekućine“ znači nadomjestiti izgubljenu tekućinu (znojenjem, mokrenjem) za oko 150%.

Za vrijeme vrućina i toplinskih valova ljudi moraju piti, čak i ako ne osjećaju žeđ, posebno stariji koji imaju slabiji osjećaj žeđi.

Ekscesivno pijenje **obične vode** može dovesti do ozbiljne hiponatrijemije, koja potencijalno može dovesti do komplikacija kao što su moždani udar i smrt. Dodavanje natrijevog klorida i sličnih tvari u napitke (20-50 mmol/L) smanjuje gubitak tekućine mokrenjem i uspostavlja ravnotežu elektrolita.

Svaka starija osoba ili pacijent mora dobiti savjet o količini tekućine koju treba unijeti ovisno o svojem zdravstvenom stanju. Razlikujemo:

SIMPTOMI SUNČANICE: suha koža uz osjetno povišenu tjelesnu temperaturu. Osoba se žali na glavobolju, vrtoglavicu, nemir, smušenost. Vidljivo je crvenilo lica.

Blagi ili umjereni simptomi su crvenilo, edemi, sinkopa, grčevi, iscrpljenost. Osobe koje zanemare ove simptome, ubrzo će osjetiti zujanje u ušima, probleme s vidom i malaksalost - a u teškim slučajevima osoba je omamljena, raširenih zjenica.

Izvor: <http://www.euro.who.int/>

www.zdravstvo.gov.hr; www.cezih.hr

ZDRAVSTVENA STANJA KOJA PREDSTAVLJAJU VISOKI RIZIK U SLUČAJU IZLOŽENOSTI VELIKIM VRUĆINAMA

Zdravstvena stanja	Šifra (MKB – 10)
Diabetes mellitus ostali endokrini poremećaji	E10 – E14
Organski mentalni poremećaji, demencija, Alzheimer	F00 – F09
Ovisnosti	F10 – F19
Šizofrenija, poremećaj osobnosti i percepcije	F20 – F29
Neurološke bolesti (Parkinsonova bolest i bolesnici sa smanjenom kognitivnom sposobnošću)	G20 – G26
Kardiovaskularne bolesti (uključujući hipertenziju, koronarnu i cerebralnu trombozu, poremećaji sprovodnog sustava)	I00 – I99
Bolesti respiratornog sustava	J00 – J99
Bolesti bubrega, zatajenje bubrega, bubrežni kamenci	N00 – N39
Pretilost	E65 – E68
Ostale kronične bolesti primjeri: nedostatak žlijezda znojnice u osoba sa sklerodermijom, visoki gubitak elektrolita zbog znojenja u osoba s cističnom fibrozom itd.	

**BILJEŽI SE VODEĆA DIJAGNOZA KOJA NAJVIŠE UGROŽAVA BOLESNIKA S
OBZIROM NA TOPLINSKI VAL. UZ DG TREBA NAVESTI DOB I SPOL.**

Kronični pacijenti ili osobe koje o njima skrbe trebaju se prije ljeta obratiti obiteljskom liječniku kako bi dobili upute kako se ponašati za vrijeme velikih vrućina.

Obiteljski liječnik treba dati upute rizičnim skupinama bolesnika, koje mu se obrate prije ljeta, kako da se ponašaju za vrijeme velikih vrućina.

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.

www.zdravstvo.gov.hr; www.cezih.hr

Izvor: <http://www.euro.who.int/>

ZAŠTITA OD VELIKIH VRUĆINA - PREPORUKE ZA JAVNOST

Cijelo vrijeme trajanja velike vrućine pridržavajte se preporuka lokalnih zdravstvenih ustanova

Rashladite svoj dom

- **Nastojte rashladiti prostor u kojem živite.** Mjerite sobnu temperaturu između 8.00 i 10.00 sati, u 13.00 sati i noću nakon 22.00 sata. Idealno bi bilo sobnu temperaturu držati ispod 32°C danju i ispod 24°C noću. To je posebno važno za djecu ili ako ste osoba starija od 60 godina ili ako imate kronične zdravstvene probleme.
- **Koristite hladniji noćni zrak** da rashladite svoj dom. Otvorite sve prozore ili rolete tijekom noći i ranih jutarnjih sati kada je vanjska temperatura niža (ako je to moguće).
- **Smanjite količinu vrućeg zraka unutar stana ili kuće.** Danju zatvorite prozore i rolete (ako ih imate), naročito one koji su okrenuti prema suncu. Zatvorite sva umjetna svjetla i što je više moguće električnih uređaja.
- **Stavite zaslone**, draperije, tende na prozore koji dobivaju jutarnje ili popodnevno sunce.
- **Objesite mokre ručnike** kako bi rashladili zrak u prostoriji. No, nemojte zaboraviti da se time povećava vlažnost.
- Ako imate uređaj za rashlađivanje (air-conditioning) zatvorite vrata i prozore kako ne bi trošili više energije nego što je potrebno.
- **Električni ventilatori** mogu pružiti olakšanje i osvježenje, ali ako je temperatura iznad 35 °C neće spriječiti bolesti vezane uz velike vrućine. Važno je piti dovoljno tekućine ali ne naglo.

Klonite se vrućine

- **Sklonite se u najhladniju prostoriju** Vašeg stana/kuće, posebno noću.
- Ako Vaš stan/kuću ne možete držati hladnim, **provedite 2-3 sata dnevno u hladnom prostoru** (npr. javna zgrada koja je hladena).
- **Izbjegavajte izlazak** u najtoplijem dijelu dana.
- **Izbjegavajte naporan fizički rad.** Ako morate naporno raditi činite to u najhladnije doba dana, što je obično u jutro između 4.00 i 7.00 sati.
- **Potražite sjenu.**
- **Ne ostavljajte djecu ili životinje u parkiranoj vozilu** niti u hladu, odnosno nikada se ne smiju ostavljati u automobilu bez nadzora.
- **Redovito koristite kreme sa zaštitnim faktorom od štetnog UVA i UVB zračenja.**

Naročitu brigu valja posvetiti djeci tako da se dojenčad do dobi od 6 mjeseci uopće ne izlaže suncu i za njih se ne primjenjuju zaštitne kreme. Do kraja prve godine se djeca ne smiju izlagati izravnom suncu i treba primjenjivati zaštitne kreme zbog indirektnog zračenja. Preporučuju se hipoalergene kreme bez kemijskih filtera uz druge zaštitne mjere pri čemu je važno koristiti i posebnu zaštitnu odjeću koja štiti od UV zračenja.

- Prilagodite svoje izlaganje sunčevom UV zračenju uvažavajući dnevne promjene vrijednosti UV indeksa.

Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine

- **Izbjegavati boravak na suncu u razdoblju od 10-17 sati**, poglavito djeca, trudnice, starije osobe i srčani bolesnici te bolesnici oboljeli od šećerne bolesti;
- **Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi**. Druga mogućnost je zamatanje u hladne mokre ručnike, hladiti se mokrom spužvom, kupke za noge, itd.
- **Nosite laganu široku svijetlu odjeću** od prirodnih materijala. Ako idete van stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočale.
- **Koristite laganu posteljinu**, plahte, po mogućnosti, bez jastuka kako bi izbjegli akumulaciju topline.
- **Pijte redovito** i izbjegavajte alkohol i napitke s previše kofeina i šećera.
- **Jedite češće male obroke**. Izbjegavajte hranu bogatu bjelančevinama.

Pomognite drugima

- **Posjetite obitelj, prijatelje i susjede** koji većinu vremena provode sami. Osjetljive osobe mogle bi zatrebati pomoć tijekom vrućih dana.
- **Razgovarajte o toplinskom valu s Vašom obitelji**. S obzirom na svoje zdravstveno stanje i aktivnosti svaki član obitelji treba znati koje mjere zaštite mora poduzeti.
- **Ako je netko koga Vi poznajete pod rizikom pomognite mu** da dobije savjet i podršku. Starije osobe i bolesnike koji žive sami treba posjetiti barem jednom dnevno.
- **Ako uzimaju lijekove, provjerite s liječnikom koji ih liječi** kakav utjecaj ti lijekovi mogu imati na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu.
- Položite **tečaj prve pomoći** kako bi naučili što poduzeti u slučaju toplinskog udara i ostalih hitnih stanja. Svatko mora znati kako reagirati.

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.

Ako se Vi ili drugi oko Vas osjećaju loše

- **Tražite pomoć** ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju; što prije otiđite u hladniji prostor i mjerite temperaturu;
- **Popijte vodu ili voćni sok da nadoknadite tekućinu**;
- **Smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju** ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili trbuhu, često nakon provedenog rada ili vježbe u vrlo vrućem vremenu, pijte tekućinu koja sadrži elektrolite, a u slučaju da grčevi ostanu prisutni duže od jednog sata potrebna je medicinska pomoć;
- **Savjetujte se s liječnikom** u slučaju drugih tegoba ili ako opisane tegobe duže traju.

Δ Ako neki član Vaše obitelji ili osobe kojima pomažete imaju vruću suhu kožu ili delirij (nerazumno razgovaraju i nemirni su), grčeve i/ili su bez svijesti odmah zovite liječnika/ hitnu pomoć. Dok čekate na liječnika/hitnu pomoć, smjestite njega/nju u hladnu prostoriju u vodoravan položaj, podignite mu/joj noge i kukove, odstranite odjeću i počnite s vanjskim hlađenjem, kao što su hladni oblozi na vrat, pazuhe i prepone uz ventilator i špricanje kože vodom temperature 25–30°C. Mjerite temperaturu tijela. Hladite osobu dok se tjelesna temperatura ne spusti ispod 38° C. Nemojte dati acetilsalicilnu kiselinu ili paracetamol. Osobe bez svijesti postavite u bočni ležeći položaj.

Izvor: <http://www.euro.who.int/>

Važni brojevi:

- Hitna pomoć – **194** (za cijelu Republiku Hrvatsku)
- Centar **112** djeluje kao jedinstveni komunikacijski centar za sve vrste **hitnih situacija**.

Vidi: www.zdravstvo.gov.hr; www.hzjz.hr; www.srcana.hr; www.cezih.hr