

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

1. PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odstawianie i otwieranie okien w nocy i wczesnie rano, gdy na zewnątrz temperatura jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

2. UNIKANIE UPAŁU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- **nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;**

3. CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy
- i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody, unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
- utrzymywanie higieny osobistej;

4. UDZIELANIE POMOCY

- Jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodowce
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
 - przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
 - ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
 - obniżyć temperaturę ciała poprzez:
 - przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
 - nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C.
 - nie należy podawać żadnych leków,
 - osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

WYCZERPANIE

CIEPLNE DOCHODZI DO NIEGO, GDY ORGANIZM SIĘ ODWADNIA



OBJAWY:

- zwiększone pocenie się
- brak sił
- zimna, blada i wilgotna skóra
- szybkie, ale słabo wyczuwalne tętno
- nudności lub wymioty
- zasłabnięcia

CO ROBIĆ, JEŚLI WYSTĄPIĄ OBJAWY?

- przenieś się do chłodniejszego miejsca
- połóż się i rozluźnij ubranie
- rób zimne okłady na całym ciele
- pij wodę małymi łykami
- **jeśli wymiotujesz, natychmiast wezwij pomoc!**



UDAR CIEPLNY

JEST SKUTKIEM
PRZEGRZANIA
ORGANIZMU

OBJAWY:

- wysoka temperatura ciała (**powyżej 39°C**)
- gorąca, czerwona, sucha lub wilgotna skóra
- szybkie, dobrze wyczuwalne tętno
- możliwa utrata przytomności

CO ROBIĆ, JEŚLI WYSTĄPIĄ OBJAWY?

- wezwij pomoc
- przenieś się w chłodniejsze miejsce
- obniż temperaturę ciała zimnymi okładami lub nawet zimną kąpielą / zimnym prysznicem
- **NIE podawaj płynów!**





UDAR SŁONECZNY

PRZEGRZANIE GŁOWY
i KARKU WSKUTEK SILNEGO
NASŁONECZNIENIA



OBJAWY:

- bóle i zawroty głowy
- zaczerwienienie i poparzenia skóry
- ogólny niepokój

CO ROBIĆ, JEŚLI WYSTĄPIĄ OBJAWY?

- przenieś się do chłodnego miejsca
- rób zimne lub wilgotne okłady na głowę
- pij wodę
- weź chłodną kąpiel

