

BEZPIECZNIE PODCZAS UPAŁÓW



Gdy temperatura powietrza przekracza 30°C, nasila się ryzyko wystąpienia udaru ciepłego i przegrzania organizmu. W tym czasie szczególną troską należy otoczyć dzieci, osoby starsze i chore.

Przestrzegaj zasady, które pozwolą uniknąć lub zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru ciepłego i przegrzania organizmu.

Przystosowanie domu lub mieszkania:

- 1) utrzymuj w pomieszczeniach temperatury powietrza do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- 2) odsłaniaj i otwieraj okna w nocy oraz wcześniej rano, gdy na zewnątrz jest niższa temperatura powietrza;
- 3) zamykaj oraz zasłaniaj okna (zasłonami, roletami, żaluzjami) również w pomieszczeniach klimatyzowanych;
- 4) w miarę możliwości wyłączaj oświetlenie i urządzenia elektryczne.

Unikanie upału:

- 1) przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu w domu;
- 2) unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego;
- 3) w czasie największych upałów unikaj wychodzenia na zewnątrz (w szczególności między godziną 10:00 a 15:00);
- 4) w miarę możliwości spędzaj 2 - 3 godziny w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- 5) stosuj kosmetyki z wysokim filtrem UV.

Pamiętaj! Nigdy nie zostawiaj bez opieki (nawet na chwilę) dzieci i zwierząt w zamkniętych samochodach.

Chłodzenie i nawadnianie organizmu:

- 1) weź chłodny prysznic, kąpiel lub stosuj chłodne okłady na ciało;
- 2) noś jasne, lekkie, luźne, bawełniane lub lniane ubrania;
- 3) noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV;
- 4) noś wygodne przewiewne obuwie;
- 5) pij duże ilości wody;
- 6) unikaj spożywania napojów alkoholowych;
- 7) spożywaj chłodne, lekko solone potrawy, owoce i warzywa o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- 8) przechowuj żywność, szczególnie łatwo psującą się, w warunkach chłodniczych;
- 9) utrzymuj higienę osobistą.

Udzielanie pomocy:

- 1) jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby chore, samotne lub w podeszłym - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- 2) przechowuj leki w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (zawsze zapoznaj się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- 3) w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, natychmiast udaj się do chłodnego miejsca, zwilż twarz, ręce i nogi wodą, a następnie zwróć się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- 4) do osoby, która ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie wezwij pomoc lekarza lub Pogotowie Ratunkowe tel. 999;
 - podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia przenieś osobę w chłodne miejsce; ułóż na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów, obniż temperaturę ciała przez przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin; spryskaj skórę wodą o temperaturze 25-30 °C. **Nie podawaj żadnych leków!**