

UPAŁY

Zagrożenia towarzyszące upałom

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzenie zbyt długiego czasu w słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby skutecznie zapobiegać podobnym objawom i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach.

Uraz termiczny może przybrać postać poparzenia słonecznego lub przegrzania.

OPARZENIA SŁONECZNE

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy).
Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

PRZEGRZANIA

Objawy: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm).

Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą (małymi łykami)

Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę.

Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy.

W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie ułóż poszkodowanego na boku.

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA GWAŁTOWNEGO OCIEPLENIA

- Zabezpiecz okna;
- Odprowadź ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz;
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji (rolet) w oknach;
- Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne;
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie wyższego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu;
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów;

- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie , to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;
- Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem;
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Stosuj tabletki solne , ale tylko wtedy , jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- **Pamiętaj** , że podczas upałów występuje zwiększone **zagrożenie przeciwpożarowe – zachowaj szczególną ostrożność** , przebywając w lesie , na podsuszonych łąkach , ścierniskach i staraj się nie zaprószyć ognia.

PODCZAS SUSZY

- Zmniejsz zużycie wody;
- Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę;
- Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.