

UPAŁY

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Unikanie upału

- Przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu.
- Unikanie forsownego wysiłku fizycznego.
- Unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00.
- Spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych pomieszczeniach).
- Stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV.
- Nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.

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.

Przegrzanie

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

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30cm). 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 występują wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Podczas oczekiwania na lekarza należy obniżyć temperaturę poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin oraz nieprzerwane wachlowanie. W przypadku utraty przytomności, ułóż poszkodowanego na boku.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą.
- Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli brak jest klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane lekkie posiłki.

Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko – wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymywaniem płynów,

powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry.

Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.

Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.

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, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach.

Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Podczas suszy

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