

# JAK ZACHOWAĆ SIĘ PODCZAS SILNYCH UPAŁÓW



Przypominamy jak zachować się podczas silnych upałów.

1. Ogranicz przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania promieni, zwłaszcza dzieci i osoby starsze.
2. Zamontuj zacielenia, zasłony/story lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce.
3. Oszczędzaj elektryczność. W czasie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby klimatyzacyjne, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
4. Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą powodują tylko ruch powietrza.
5. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
6. Regularnie pij duże ilości wody/wody mineralne/. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
7. Ubieraj się w luźno, zakrywając możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież

/nie z tworzyw sztucznych/, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymywać normalną temperaturę ciała.

8. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to poprzez działanie moczopędne zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
9. Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2, 3 dni fali upałów.
10. Chronić twarz i głowę poprzez noszenie nakryć głowy /najlepiej kapelusza z szerokim rondem/ oraz okularów przeciwsłonecznych.
11. Unikaj nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj kremów – filtrów przeciwsłonecznych /ważne zwłaszcza u nadwrażliwych na promienie słoneczne/.
12. Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, nagłe wchodzenie a zwłaszcza skoki do zimnej wody, wychodzenie z klimatyzowanego pomieszczenia na zewnątrz, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
13. Unikaj dużych wysiłków fizycznych. Zwolnij tryb życia zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia.
14. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Korzystaj z wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia organizmu.

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

przegrzania.

### **Skutki upałów:**

- skutki ogólne: przegrzanie organizmu, odwodnienie,
- skutki zewnętrzne: oparzenia słoneczne,
- skutki wewnętrzne: nasilenie się objawów chorób krążenia, neurologicznych, nadciśnienia tętniczego, zmian zakrzepowych.

### **Objawy udaru słonecznego:**

- bóle głowy, bóle karku,
- nudności, zawroty głowy,
- zaburzenia świadomości aż do utraty przytomności,
- twarz i skóra głowy zaczerwieniona przy normalnej temperaturze ciała,
- niekiedy napady drgawek,
- sztywność karku.

### **Objawy udaru ciepłego:**

- bóle głowy, zawroty głowy, uczucie omdlenia,
- nudności, bóle brzucha, wymioty,
- zmęczenie, rozdrażnienie, stany splątania, napady drgawek,
- zaburzenia świadomości aż do utraty przytomności,
- skóra gorąca sucha, zaczerwieniona lub szara,
- przyspieszony oddech,
- ciepłota ciała 41-42<sup>0</sup> C
- obrzęk cieplny, zwłaszcza kończyn dolnych.

### **Pierwsza pomoc:**

- połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu,
- uspokoić chorego, rozluźnić odzież,
- ochłodzić chorego za pomocą napływu powietrza,
- weź chłodny /nie lodowaty/ prysznic jeśli to możliwe,
- użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała,
- podaj do picia wodę z solą jeśli wystąpią nudności odstaw wodę
- jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej.