

Jak postępować podczas wystąpienia upałów

Upał – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30°C. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub w przegrzanym miejscu może spowodować schorzenie termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich występowania.

Skutki upałów:

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

Przed wystąpieniem upałów:

- ✓ zainstaluj klimatyzujące okna,
- ✓ wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewania,
- ✓ izoluj przestrzeń wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacji, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- ✓ użyj wentylatora do lepszego rozprowadzenia chłodnego powietrza,
- ✓ zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak tekturowe pokrycie folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz,
- ✓ 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 i w ten sposób utrzymują ciepło w domu zimą.

Postępowanie podczas upałów:

- ogranicz przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania promieni. Zwłaszcza dzieci i osoby starsze,
- zamontuj zacienienia, zasłony /story/ lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce,
- oszczędzaj elektryczność. W czasie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu,
- pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą powodują tylko ruch powietrza,
- przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego,
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- 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,
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież /nie z tworzyw sztucznych/, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymywać normalną temperaturę ciała.
- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to poprzez działanie moczopędne zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,

- pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-ch, 3-ch dni fali upałów,
- chroń twarz i głowę poprzez noszenie nakryć głowy /najlepiej kapelusza z szerokim rondem/ oraz okularów przeciwsłonecznych,
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj kremów – filtrów przeciwsłonecznych /ważne zwłaszcza u nadwrażliwych na promienie słoneczne/,
- 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,
- unikaj dużych wysiłków fizycznych. Zwolnij tryb życia, zredukuj, wykreśl 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, jeżeli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się jak udzielać pierwszej pomocy,
- w przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.

Lekarz radzi:

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.

Objawy przegrzania – udar cieplny:

Zesłabnięcie, bóle i zawroty głowy, nudności i wymioty, czasem omdlenie /utrata przytomności/.

Postępowanie w udarze:

- ułożyć w cieniu,
- podać płyny /wodę mineralną lub wodę lekko posoloną/, ale tylko, jeśli **przytomny!**,
- zimne kompresy /głównie na głowę i szyję/. Wezwać pomoc medyczną.

Gdy nie przytomny:

- ułożyć na boku,
- zabezpieczyć oddychanie i wezwać pilnie pomoc medyczną.

Objawy oparzenia:

Ból i zaczerwienienie skóry, wysypka, świąd, czasem pęcherze skórne.

Postępowanie w oparzeniu:

- chłodne okłady na oparzoną skórę, gdy występują pęcherze to okłady z jałowych opatrunków i zgłosić się po pomoc medyczną.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

- **Straż Pożarną tel.: - 998,**
- **Policję tel.: - 997,**
- **Pogotowie ratunkowe tel.: - 999,**
- **Telefon alarmowy dla wszystkich służb tel.: - 112**