

Jak bezpiecznie przetrwać upały.



Wysokie temperatury wpływają bezpośrednio na wzrost ryzyka przegrzania i odwodnienia organizmu, które w konsekwencji może doprowadzić do udaru cieplnego lub słonecznego, zagrażając naszemu życiu i zdrowiu. Objawami tych stanów są: bóle głowy i zawroty głowy, zmęczenie, wzrost temperatury ciała, większa częstotliwość bicia serca i przyspieszony oddech.

Ponadto wysokie temperatury wpływają na układ nerwowy człowieka i mogą powodować zdenerwowanie, ospałość, pogorszenie koncentracji i efektywności pracy. **PODCZAS UPAŁÓW**

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol,
- spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpieli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów - w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza
- nie pij alkoholu!

- nie wahaj się zasięgnąć rady lekarza lub farmaceuty zwłaszcza gdy przyjmujesz leki bez recepty lub zamierzasz przyjmować;
- nie wahaj się poprosić o pomoc sąsiadów;
- dowiedz się jak czuje się osoba samotna lub chora mieszkająca w Twoim sąsiedztwie.
- pamiętaj o bezpiecznej kąpieli;
- nie skacz na głowę do zbiorników wodnych;
- pamiętaj o stopniowym schłodzeniu ciała przed pływaniem.

Pamiętaj, aby podczas suszy:

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

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.

Źródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, Poradnik jak przygotować się na upał.