

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW



Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30 stopni i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

PRZYSTOSOWANIE MIESZKANIA

utrzymywanie temp. powietrza do 32 C w dzień i do 24 C w nocy; odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wczesnie rano, gdy temp. powietrza jest niższa; zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach; wyłączenie zbędnego oświetlenia urządzeń elektrycznych



UNIKANIE UPAŁU

przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach; unikanie forsownego wysiłku fizycznego; unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godz. 10-15; chronienie się w razie potrzeby w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej; stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV; nie pozostawianie dzieci, ani zwierząt pod żadnym pozorem w samochodzie

CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpeli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało; noszenie jasnych, lekkich, luźnych ubrań oraz

