

UWAGA NA UPAŁ!

Podczas upałów gdy temperatura powietrza przekracza 30 °C nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Z tego powodu należy otoczyć szczególną opieką dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymujemy temperaturę powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy
- odsłaniamy i otwieramy okna w nocy i wczesnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa
- zasłaniamy okna zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach
- wyłączamy w miarę możliwości sztuczne oświetlenie i urządzenia elektryczne

UNIKANIE UPAŁU

- przebywamy w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu
- unikamy forsownego wysiłku fizycznego
- unikamy wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę

CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- stosujemy chłodne okłady na ciało (prysznic, kąpiel)
- nosimy jasne, lekkie, luźne, bawełniane lub lniane ubrania oraz nakrycia głowy, okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV i wygodne, przewiewne obuwie
- pijemy duże ilości wody, 2-3 litry dziennie
- unikamy spożywania napojów alkoholowych
- spożywamy chłodne, lekko solone potrawy oraz owoce i warzywa o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew)
- przechowujemy żywności, szczególnie łatwo psującą się, w warunkach chłodniczych

KORZYSTANIE Z KĄPIELI W PROMIENIACH SŁONECZNYCH

- należy zachować umiar w przebywaniu na słońcu
- stosujemy kosmetyki z wysokim filtrem UV

UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy
- leki przechowujemy w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu)
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej
- do osoby, która mający, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy: przenieść osobę w chłodniejsze miejsce; ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów; obniżać temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C, nie należy podawać żadnych leków
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.