

Upały

ZBYT INTENSYWNY WYSIŁEK W CZASIE GORĄCEGO DNIA, SPĘDZANIE ZBYT DŁUGIEGO CZASU NA SŁOŃCU ALBO ZBYT DŁUGIE PRZEBYWANIE W PRZEGRZANYM 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.

UPAŁ - intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 °C.

- Objawami oparzenia słonecznego są zaczerwienienie i pieczenie skóry, możliwe swędzenie, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, zmyj olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze występują pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

- Objawy przegrzania są następujące: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20 - 30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą, małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli występują wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

BĄDŹ PRZYGOTOWANY NA WYSTĄPIENIE GWAŁTOWNEGO OCIEPLENIA:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- rozważ montaż zewnętrznych okiennic. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą,
- 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. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy

z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów,

- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem,
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności,
- unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecane przez lekarza,
- pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

PODCZAS SUSZY:

- zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę,
- gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.