

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 odbłaskowe, 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 użycie 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 tendencję 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 przegrzanym 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

albo Urząd Gminy Oława tel. **0-71/3133044** w godzinach urzędowania, po godzinach pracy oraz w dni wolne tel.: **0516085641** lub **0516085643**.