

# Jak zachowywać się przed i w czasie wystąpienia upałów.

**Upał** – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych nas i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 stopni Celsjusza. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzonym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

## **PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW**

- Zainstaluj klimatyzujące okna.
- Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze.
- Izoluj przestrzeń wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia.
- Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
- Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
- Zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

## **PODCZAS UPAŁÓW**

- Ogranicz przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni. Zwłaszcza dzieci i osoby starsze.
- Zamontuj zacienienia, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń 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. 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.

- Ubijeraj 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.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to 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 kapelusza z szerokim rondem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. 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, jeśli 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.

#### **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.

#### **SKUTKI UPAŁÓW** (promieni słonecznych i wysokich temperatur powietrza).

Najbardziej narażone są: osoby starsze i dzieci.

- **skutki ogólne:**
  - przegrzanie organizmu,
  - odwodnienie,
- **skutki zewnętrzne:** oparzenia słoneczne,
- **skutki wewnętrzne:** nasilenie się objawów chorób krążenia, neurologicznych, nadciśnienia tętniczego, zmian zakrzepowych.

#### **POSTĘPOWANIE:**

- Ograniczenie przebywania na słońcu – gdy istnieje jednak taka potrzeba – używanie nakryć głowy, okularów przeciwsłonecznych, lekkich i luźnych okryć, nieutrudniających oddychania

skóry (nie z tworzyw sztucznych), nie używanie kosmetyków przeciw poceniu (pot poprzez parowanie skóry w sposób naturalny chłodzi organizm!),

- Używanie kremów – filtrów p-słonecznych (ważne zwłaszcza u nadwrażliwych na promienie słoneczne),
- Picie większej ilości płynów (wody mineralne),
- Unikanie picia alkoholu (np. piwo poprzez działanie moczopędne może nasilić objawy odwodnienia),
- Unikanie dużych wysiłków fizycznych,
- Unikanie skrajnych temperatur (np.: wychodzenie z klimatyzowanego pomieszczenia na zewnątrz to różnica ok. 20°C !),
- Unikanie nagłego wchodzenia a zwłaszcza skoków do zimnej wody.

### **1. OBJAWY PRZEGRZANIA – UDARU CIEPLNEGO:**

– 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 (gł. na głowę i szyję). **WEZWAĆ POMOC MEDYCZNĄ**

#### **Gdy nieprzytomny**

- Ułożyć na boku,
- Zabezpieczyć oddychanie i **WEZWAĆ PILNIE POMOC MEDYCZNĄ**

### **2. OBJAWY OPARZENIA:**

– ból i zaczerwienienie skóry, wysypka, świąd, czasem pęcherze skórne)

#### **POSTĘPOWANIE W OPARZENIU**

- Chłodne okłady na oparzoną skórę, gdy pęcherze – jałowe opatrunki i **ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC MEDYCZNĄ**