

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; odstawianie i otwieranie okien w nocy i wcześniej rano, gdy temp. powietrza jest niższa; zamykanie oraz zastanianie 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 publicz.; 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 kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało; noszenie jasnych, lekkich, luźnych ubrań oraz



nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV; noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia; picie dużej ilości wody; unikanie spożywania napojów alkoholowych; spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, sałaty, pomarańcze, ogórki, marchew); przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych

UDZIELANIE POMOCY

jeśli w twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy; leki powinno się przechowywać w temperaturze poniżej 25 stopni lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją); w przypadku wystąpienia objawów takich, jak zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się w chłodne miejsce, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej; do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, należy niezwłocznie 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 na szyję, pachy i pachwiny
 - nieprzerwane wachlowanie
 - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 stopni
- nie należy podawać żadnych leków
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku

