

# ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Dlatego w tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwala zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.



Grupa szczególnego ryzyka: osoby starsze, dzieci, osoby długo przebywające na zewnątrz, osoby pracujące na zewnątrz

## PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześniej rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa
- zamknięcie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych

## UNIKANIE UPALU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godz. w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej)
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę

## CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpielii oraz stosowanie chłodnych okładów na ciele
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub linianych 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, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew)
- przedchowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych



## UDZIELANIE POMOCY

- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca
- do osoby, która małący, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe



- zwinąć rękę i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
  - o przenieść osobę w chłodniejsze miejsce
  - o ukłóżyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów
  - o obniżać temperaturę ciała poprzez:
    - przyłożenie zimnych okładów w okolicę szyi, pach i pachwin
- nieprzerwane wachlowanie, o temperaturze 25-30 °C