Upał! Zadbaj o siebie - oto kilka cennych rad od iławskiego Sanepidu

data aktualizacji: 2018.07.27

Panują bardzo wysokie temperatury. Można aktywnie korzystać z prawdziwie wakacyjnej, gorącej aury. Ale taka pogoda może też być groźna dla naszego zdrowia. O tym, jak w czasie fali upałów zadbać o siebie i innych, przeczytajcie w praktycznym poradniku iławskiej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Zasady bezpieczeństwa podczas upałów - poradnik

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30ºC 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 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 wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
• zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
• wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU
• Branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;

• noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych 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);
• przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
• utrzymywanie higieny osobistej.

UNIKANIE UPAŁU
• 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 godzin 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.

UDZIELANIE POMOCY
• Jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne – odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
• przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
• w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, 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, niezwłocznie należy 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 w okolice szyi, pach i pachwin,
- nieprzerwane wachlowanie,
- spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25–30°C.
• nie należy podawać żadnych leków,
• osobę, która straciła przytomność, należy ułożyć na boku.

Źródło: PSSE w Iławie/red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55289-upal-zadbaj-o-siebie-oto-kilka-cennych-rad-od-ilawskiego-sanepidu