



Ochrona przed upałami

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Staszowie w związku z sezonem letnim i wysokimi temperaturami jakie notujemy w ostatnich dniach ostrzega, że upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem. W czasie upałów (stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30°C) należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach chroniących nas przed niekorzystnymi następstwami wysokich temperatur:

- **Ogranicz przebywanie na zewnątrz** szczególnie w pełnym słońcu. Dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy i w okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV, zakładając na siebie lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Należy pamiętać, że w ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe.
- **Stosuj kremy z filtrem UV** – uchronią przed poparzeniem, największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12-13.
- **Systematycznie nawadniaj organizm** w ilości od 2 do 3 litrów dziennie, nie wolno dopuścić do odwodnienia. W czasie upałów pocenie się jest naturalnym procesem mającym na celu ochronę organizmu przed nadmiernym przegrzaniem, niestety wraz z potem usuwane są z organizmu woda i sole mineralne, głównie sód i potas, których brak może doprowadzić do zachwiania homeostazy. Najlepiej sięgać po wodę niegazowaną wysokozmineralizowaną która zawiera wysokie stężenie składników mineralnych (należy czytać etykiety). Do szklanki wody mineralnej możemy dodać plasterki cytryny, listek melisy lub mięty, które dodatkowo nas orzeźwią. Woda powinna mieć temperaturę pokojową lub być lekko schłodzona.
- **Unikaj alkoholu** – odwadnia organizm.
- **Spożywaj regularnie lekkie posiłki**, by nie obciążać dodatkowo organizmu ciężkimi, smażonymi, tłustymi, mięsnymi daniami. Wskazane jest spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew). W czasie upałów należy zwrócić uwagę na przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych.
- **Unikaj forsownego wysiłku fizycznego** – jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.

- **Utrzymuj higienę osobistą**, pamiętając żeby korzystać z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpiele, zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny.
- **Zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza** w zamkniętych pomieszczeniach, używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz je - najlepiej rano lub wieczorem.
- **Przyjmując leki** powinieneś być w kontakcie z lekarzem aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza lub dzwoń na pogotowie pod numer 112.

Pierwsza pomoc przy **UDARZE CIEPLNYM:**

Udar cieplny jest stanem zagrożenia życia.
Szybkie wdrożenie odpowiedniego postępowania znacząco zwiększa szanse chorego na przeżycie!


- podejrzewaj udar cieplny u chorego ekspozowanego na wysoką temperaturę otoczenia, **gdy jego temperatura ciała przekracza 40°C oraz występują jakiegokolwiek objawy neurologiczne**
- wezwij zespół pogotowia ratunkowego (**tel. 999 lub 112**)
- przenieś chorego **do chłodnego, oświetlonego miejsca** i ewentualnie zdejmij z niego część odzieży
- jak najszybciej rozpocznij chłodzenie chorego **polegające na skrapianiu ciała chłodną wodą oraz wprawieniu w ruch powietrza wokół chorego** (np. za pomocą wachlowania lub wentylatora)
- **utrzymuj drożność jego dróg oddechowych**, bądź gotowy do podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej w razie wystąpienia objawów zatrzymania krążenia



Główny Inspektorat Sanitarny

 /GIS_gov

 /GISgovpl

 /GIS_gov_pl

 /gis.gov.pl

"