

## UPAŁY

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. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

### Oparzenia słoneczne

**Objawy:** zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

**Pierwsza pomoc:** weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

### Przegrzanie

**Objawy:** osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

**Pierwsza pomoc:** połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20- 30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

### Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znaczenie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- 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, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj 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.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe- przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

#### **Podczas suszy**

- Zmniejsz zużycie wody.
- Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.

## **U D A R S Ł O N E C Z N Y - jak się przed nim obronić ?**

W upalne dni bardzo łatwo o przegrzanie organizmu i doprowadzenie do udaru cieplnego, który może skończyć się nawet śmiercią.

Nudności, osłabienie, zaburzenia mowy, gorączka, silne bóle głowy, przyspieszone tętno mogą zwiastować zbliżające się kłopoty. Na udar cieplny narażone są szczególnie osoby starsze, otyłe i dzieci, również chorzy na cukrzycę i mający problemy z układem krążenia a także osoby przyjmujące leki antydepresyjne i moczopędne.

Aby uniknąć przegrzania organizmu i w konsekwencji udaru słonecznego, wystarczy przestrzegać bardzo prostych zasad.

1. Nie pozostawaj zbyt długo na słońcu

Ta pozornie oczywista wskazówka jest niezmiernie ważna. Udar jest skutkiem przegrzania organizmu – dochodzi do niego, gdy ciało nie może oddać nadmiaru ciepła

(sprzyja temu np. intensywne opalanie). Zasada unikania słońca jest istotna szczególnie dla osób, które odczuły zgubne skutki wysokiej temperatury. Zbyt szybki powrót na słońce może spowodować nawrót dolegliwości.

## 2. Pij jak najwięcej

Aby nie dopuścić do odwodnienia i zaburzeń temperatury ciała, trzeba pić jak najwięcej płynów – najlepiej niesłodzonej i niegazowanej wody mineralnej i ciepłych herbatek ziołowych. Dlaczego ciepłych? Ponieważ unikniemy wtedy nadmiernej różnicy temperatur między organizmem a otoczeniem, którą ciało będzie starało się zmniejszyć, grzejąc nas "od środka".

## 3. Unikaj kofeiny i alkoholu

Obie substancje odwadniają organizm. Eksperci radzą również, aby w upalne dni ograniczyć spożywanie produktów bogatych w błonnik – ma on bowiem zdolność wchłaniania wody.

## 4. Nie pal

Nikotyna obkurcza naczynia krwionośne, co pogarsza zdolność przystosowania się organizmu do wysokich temperatur.

## 5. Zwilżaj głowę i kark

Chłodne okłady nie tylko przyniosą natychmiastową ulgę - parująca z powierzchni skóry woda szybko pochłonie ciepło.

## 6. Chroń głowę

Najlepiej sprawdzą się przewiewne ażurowe kapelusze z dużym ocieniającym szyję rondem.

## 7. Ubierz się

Najlepszą ochronę przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych zapewnią przewiewne luźne ubrania z naturalnych materiałów i w jasnych kolorach (ciemne barwy pochłaniają promieniowanie, jasne – odbijają je).