

# Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30 st. C i więcej, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru ciepłego lub przegrzania organizmu.

## 1. PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32 °C w dzień i do 24 °C w nocy;
- odstawianie 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;

## 2. 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;

## 3. 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;

## 4. UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne – odwiedź 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,

- obniżyć temperaturę ciała poprzez:
  - przyłożenie zimnych okładów w okolicę 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.

Opracowano przez Główny Inspektorat Sanitarny na podstawie: „Public health advice on preventing health impacts of heat. A set of information sheets for different target audiences”. World Health Organization 2011

