

# UPAŁY

Wysoka temperatura wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, pogarszając nasz stan psychiczny. Jesteśmy leniwi, senni, stajemy się podenerwowani, niespokojni. Mamy trudności z koncentracją, częściej popełniamy błędy. Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

## OPARZENIA SŁONECZNE

**Oparzenie słoneczne jest uszkodzeniem skóry i podskórnych naczyń krwionośnych, wynikłym z nadmiernego działania na jej powierzchnię promieniowania słonecznego UV. W zależności od stopnia oparzenia skóra staje się czerwona i wrażliwa.** 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.

Więcej promieniowania UV dociera wtedy, gdy słońce jest wysoko nad horyzontem. Należy unikać opalania od godziny 11.00 do 15.00.

## PRZEGRZANIE

Przegrzanie organizmu zwane udarem cieplnym lub słonecznym.

Objawy: zaczerwieniona, rozgrzana skóra, duża potliwość, osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności, mroczki przed oczami, przyspieszone tętno.

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 wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

## Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

- a) Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- b) 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.
- c) Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- d) Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe.
- e) W przypadku braku klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- f) Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- g) 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.

h) Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

i) 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.

j) Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.

k) Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.

l) 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.

ł) 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**

a) Zmniejsz zużycie wody.

b) Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.

c) Gdzie jest to tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.