



Upał, to intensywne oddziaływanie promieni słonecznych, na nas i na nasze otoczenie. Towarzyszy mu wysoka temperatura, przekraczająca 30 stopni Celsjusza. W przypadku długiego przebywania w słońcu lub w przegrzanych miejscach może dojść do schorzenia termicznego. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed upałami zapoznaj się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

Objawami oparzenia słonecznego są:

- zaczerwienienie i bolesność skóry,
- możliwe swędzenie,
- 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.

Objawy przegrzania są następujące:

- 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.

Przed wystąpieniem upałów:

1. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
2. 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.
3. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
4. Używaj wentylatorów do rozprowadzenia powietrza.
5. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
6. Regularnie pij duże ilości wody (najlepiej niegazowanej) 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.
7. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
8. 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.
9. Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.
10. Chroń oczy i twarz.
11. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
12. 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.
13. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

Podczas suszy:

1. Maksymalnie ogranicz zużycie wody.
2. Nie podlewaj trawników i nie myj samochodów – to marnotrawi wodę.
3. Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.