

# Uwaga na wysokie temperatury powietrza na dworze!

**Wysokie temperatury powietrza mogą stanowić istotne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Pamiętajmy o regularnym picu wody (nawet szklanka co godzinę) i przypominajmy o tym osobom starszym. To bardzo ważne, w ten sposób możemy zapobiec odwodnieniu**

## **Jak chronić organizm przed upałem?**

- noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze
- pamiętaj o odpowiednim nakryciu głowy, które zabezpieczy przed przegrzaniem oraz o okularach przeciwsłonecznych z filtrem chroniącym nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym
- regularnie stosuj krem z filtrem
- zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz najlepiej rano lub wieczorem
- pamiętaj o regularnych posiłkach, wybierając lekkie dania
- żywności przechowuj w warunkach chłodniczych
- pij systematycznie, najlepiej wodę i unikaj alkoholu

**Upał stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza dla dzieci i osób w podeszłym wieku oraz osób cierpiących na przewlekłe schorzenia.**

## **Niebezpieczeństwem w upalne dni może być udar cieplny**

Powstaje na skutek przegrzania organizmu. Szczególnym jego rodzajem jest udar słoneczny, czyli przegrzanie wskutek silnego nasłonecznienia. Z udarem cieplnym spotykamy się wtedy, gdy organizm ma utrudnione lub wręcz uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła. Do sytuacji takiej może dojść w trakcie pracy w gorącym i wilgotnym pomieszczeniu bez przewiewu, podczas długotrwałego przebywania na słońcu, w trakcie dłuższego marszu, gier, zabaw lub plażowania w okresie dużych upałów oraz w czasie gorących kąpiei wodnych i parowych. Najbardziej narażone są małe dzieci, u których nie rozwinęły się dostatecznie mechanizmy termoregulacji oraz osoby starsze z dolegliwościami układu krążenia lub zażywające preparaty antyhistaminowe.

## **Objawy udaru cieplnego:**

- wysoka temperatura ciała, ból i zawroty głowy, nudności i wymioty
- zmiany nastroju
- zaburzenia widzenia
- szybkie bicie serca
- szybkie oddychanie
- utrata przytomności

## **Pierwsza pomoc:**

- postępowanie przedszpitalne w udarze cieplnym polega przede wszystkim na wezwaniu zespołu pogotowia ratunkowego (tel. 999 lub 112)
- przeniesieniu chorego do chłodnego, ocienionego miejsca i ewentualnym zdjęciu z niego części 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

**Udar cieplny jest stanem zagrażającym życiu.**

## **Oparzenia słoneczne**

Oparzenia słoneczne powstają na skutek ekspozycji skóry na słońce. Skóra staje się wówczas czerwona, wrażliwa i nierzadko pokryta pęcherzami. Najbardziej narażone na oparzenia są osoby o jasnej karnacji.

Najlepszym sposobem zapobiegania poparzeniom słonecznym jest umiar i rozsądek w korzystaniu z kąpeli słonecznych. Należy używać preparatów z filtrem przeciwsłonecznym. **W godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu.**

W przypadku poparzeń lekkich, pierwszego stopnia, czyli gdy nie ma żadnych pęcherzy na skórze, możemy łagodzić dolegliwości chłodną wodą lub specjalnie do tego celu przeznaczonymi preparatami z apteki. W przypadku oparzeń rozległych najlepiej skonsultować się z lekarzem.

## **Odwodnienie organizmu**

Dochodzi do niego w sytuacji, gdy organizm traci więcej wody i elektrolitów aniżeli pobiera. W upalne dni, znacznie szybciej może dojść do odwodnienia, zwłaszcza wtedy, gdy uprawia się sport bądź spędza aktywnie dzień poza domem. Organizm, aby obniżyć temperaturę ciała zwiększa aktywność gruczołów potowych sprawiając, że w upalne dni lub podczas uprawiania sportu pocimy się bardziej, przez co zwiększa się nasze zapotrzebowanie na płyny, a jego wielkość zależy w głównej mierze od masy ciała oraz wieku.

**Pierwszymi oznakami odwodnienia jest pragnienie. Im większe odwodnienie tym objawy będą bardziej odczuwalne.**

### **Objawy odwodnienia:**

- ból głowy
- rozdrażnienie
- brak koncentracji
- suche oczy
- napięta sucha skóra

**Regularne picie wody jest kluczowe do zachowania dobrego samopoczucia i odpowiedniego poziomu nawodnienia.** Wodę do organizmu możemy dostarczać także poprzez spożycie soków warzywnych np. sok pomidorowy dostarcza potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu. Unikać należy natomiast napojów, które mają działanie moczopędne i dodatkowo odwadniają organizm np. kawy.

za: <https://gis.gov.pl/>

W załączeniu:

[Zalecenia dla ludności - upał. Komunikat Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego](#)