

F. UPAŁY.

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym 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.



Oparzenie słoneczne objawia się zaczerwienieniem i bolesnością skóry, możliwe jest 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.

Przegrzanie objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne 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 wodę z solą do picia 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, stosując żaluzje 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.

Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe poza zasięgiem światła słonecznego.

- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody mineralnej.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje

alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy o jasnych kolorach odbijających ciepło i promieniowanie słońca,
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia.
- 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.
- Gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.