



STAROSTWO POWIATOWE W ŁOBZIE

ul. Konopnickiej 41, 73-150 Łobez,

tel. (91)39 760 99, fax. (91)39 756 03

zk@powiatlobeski.pl ; www.powiatlobeski.pl

2020

UPAŁ



Krzysztof Wawrynowicz

Referat Spraw Obronnych

i Zarządzania Kryzysowego



Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- ❖ W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00–15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu;
- ❖ Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi;
- ❖ Chronь twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach;
- ❖ Ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry – lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- ❖ Jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc boso chłodziś organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą;
- ❖ Skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie); chroń lekarstwa przed przegrzaniem;
- ❖ Spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy;
- ❖ Zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka;
- ❖ Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – powodują one odwodnienie organizmu;
- ❖ Ogranicz spożycie napojów alkoholowych – mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;
- ❖ Unikaj skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- ❖ Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny;

- ❖ W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych);
- ❖ Pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej;
- ❖ Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

UWAGA!!!

Osoby starsze i dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ wysokich temperatur - odwiedź je często i regularnie.

Skutki upałów dla zdrowia:

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

Przyczyny udaru

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzonym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

Objawy udaru

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.