



Zalecenia dotyczące zachowania podczas upałów

Utrzymaj chłód w pomieszczeniach swego domu

- W ciągu dnia, zamykaj okna i żaluzje (jeśli dostępne) szczególnie po stronie nasłonecznionej; otwieraj okna i żaluzje nocą, kiedy temperatura na zewnątrz jest niższa, jeśli jest to bezpieczne.
- Jeśli mieszkanie jest klimatyzowane, drzwi i okna należy zamykać.
- Wentylatory elektryczne mogą dawać pewną ulgę, jednak, jeśli temperatura zewnętrzna przekracza 35 °C, wentylator nie jest w stanie poprawić dyskomfortu wywołanego działaniem upału; niezwykle ważne jest picie płynów.

Unikaj upału

- Przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą,
- Jeśli w miejscu zamieszkania nie można utrzymać chłodu, spędź 2-3 godzin dziennie w chodnym miejscu (np. klimatyzowanym budynku publicznym).
- Unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia.
- Unikaj forsownego wysiłku fizycznego.
- Pozostawaj w cieniu.
- Nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanym pojeździe.

Dbaj o chłodzenie i nawodnienie organizmu

- Korzystaj z chłodnych pryszniców i kąpieli.
- Zastępczo stosuj gotowe okłady i kompresy chłodzące, nasączone zimną wodą ręczniki czy gąbki, kąpiele stóp w zimnej wodzie, itp.
- Noś lekką, nie przylegającą do ciała odzież z tkanin naturalnych; wychodząc na zewnątrz załóż kapelusz z szerokim rondem lub czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne.
- Pij regularnie, przy czym unikaj napojów zawierających cukier lub alkohol.

Pomóż innym

- Jeśli osoba, którą znasz jest zagrożona, pomóż jej w uzyskaniu fachowej porady i pomocy; samotnie mieszkające osoby starsze i chore należy odwiedzać co najmniej raz dziennie.
- W przypadku osób przyjmujących leki, należy skonsultować z lekarzem prowadzącym, jaki wpływ dane leki mogą mieć na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

W przypadku problemów zdrowotnych

- Utrzymuj leki w temperaturze poniżej 25 °C, lub przechowuj w lodówce (stosuj się do zamieszczonych na opakowaniu zaleceń odnośnie warunków przechowywania).
- Stosuj się ściśle do zaleceń lekarza, jeśli cierpisz na chorobę przewlekłą lub zażywasz liczne leki.

Jeśli ty lub ktoś inny poczuje się źle

- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój, lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, staraj się jak najszybciej uzyskać pomoc, przenieś do chłodnego miejsca i zmierzyc temperaturę ciała.
- Nawadniaj organizm pijąc wodę lub soki owocowe.
- W przypadku bolesnych skurczy mięśniowych, zwykle mięśni nóg, ramion lub brzucha, występujących często po długotrwałym wysiłku fizycznym podczas upału, bezzwłocznie odpocznij w chłodnym miejscu pijąc jednocześnie gotowe nawadniające płyny glukozy-elektrolitowe. Jeśli związane z przegrzaniem organizmu kurcze nie ustępują przez dłużej niż godzinę, konieczne staje się skorzystanie z opieki medycznej.
- Skorzystaj z porady lekarza jeśli zauważasz nietypowe symptomy lub jeśli dane symptomy nie ustają.
- Jeśli któryś z członków twojej rodziny lub osoba, którą się zajmujesz ma skórę gorącą i suchą, majaczy, ma drgawki oraz/lub traci przytomność, niezwłocznie wezwij lekarza lub pogotowie ratunkowe. Podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia, należy przenieść dotkniętą osobę na chłodne miejsce układając ją w pozycji leżącej na plecach, z nogami i miednicą ułożonymi wyżej niż tułów; zdjęć z niej ubranie i rozpocząć zewnętrzne chłodzenie ciała przez ułożenie kompresów chłodzących na szyi, w pachach i pachwinach, nieprzerwane wachlowanie i spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C; oraz mierzyć temperaturę ciała. Nie podawać aspiryny ani paracetamolu; osobę która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

numery tel. alarmowych 112 lub 999