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 udzielania pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

Oparzenia słoneczne

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc: weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewaj duża ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie

Objawy: 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 wysokość 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 bok.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia !

1. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
2. Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
3. 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.
4. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na niższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
5. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
6. Regularnie pij duże ilości wody. 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 zaspokoić pragnienie to zazwyczaj powodują duże 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. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
11. 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.
12. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe – przebywając w lesie, na podsuszonych lakach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

Podczas suszy

1. Zmniejsz zużycie wody.
2. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
3. Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.