Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Jakie środki ostrożności zachować podczas upałów?

Publikowane od
10.08.2015 00:00:00
Publikowane do
10.09.2015 00:00:00

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Warszawie wydał ostrzeżenia w związku z trwającymi wysokimi temperaturami powietrza. W województwie mazowieckim ogłoszono trzeci stopień zagrożenia. Zalecana jest najwyższa ostrożność oraz potrzeba częstego śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej (http://www.pogodynka.pl/ostrzezenia). Apelujemy o zachowanie ostrożności. Pamiętajmy o wymagających naszej opieki – dzieciach, osobach niepełnosprawnych, czy w zaawansowanym wieku. Nie pozostawiajmy ich – nawet na chwilę – w samochodach, bądź na otwartym terenie, gdzie grozi im przegrzanie, albo porażenie słoneczne. Nie zapominajmy też o zwierzętach, które również cierpią z powodu upałów. Zachowajmy czujność i stosujmy się do zasad bezpieczeństwa.

Jakie środki ostrożności zachować podczas upałów zamieszczono w komunikacie Ministerstwa Zdrowia (http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/komunikaty2/spedz-wakacje-zdrowo/jakie-srodki-ostroznosci-zachowac-podczas-upalow):

Podczas upałów, gdy temperatura osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Powinieneś w tym czasie zachować szczególne środki ostrożności:

- kontroluj temperaturę powietrza w swoim domu lub mieszkaniu (max. 32°C w dzień i 24°C w nocy);
- wietrz dom lub mieszkanie, gdy temperatura na zewnątrz jest najniższa;
- zamykaj i zasłaniaj okna, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączaj w miarę możliwości sztuczne oświetlenie i urządzenia elektryczne;
- unikaj wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów;
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego;
- spędzaj w miarę możliwości 2 – 3 godziny dziennie w chłodnym miejscu (np. klimatyzowany budynek użyteczności publicznej);
- chłodź organizm (bierz chłodne prysznice, stosuj zimne okłady, noś jasne i przewiewne ubrania i buty oraz nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV);
- nawadniaj organizm (pij duże ilości wody, unikaj alkoholu, jedz warzywa i owoce, takie jak pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- leki przechowuj w temperaturze poniżej 25 stopni lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu).

Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego (http://www.gis.gov.pl/?go=news&id=167) zawiera wytyczne co do bezpieczeństwa oraz udzielania pierwszej pomocy:

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

UNIKANIE UPAŁU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;

- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody;
- unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;

UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać sięz instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca;
- zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
- przenieść osobę w chłodniejsze miejsce;
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów;
- obniżać temperaturę ciała poprzez:
- przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
- nieprzerwane wachlowanie,
- spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C.
- nie należy podawać żadnych leków;
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA DZWOŃMY:

112 – numer alarmowy

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

Adres źródłowy: https://mlawa.pl/artykul/jakie-srodki-ostroznosci-zachowac-podczas-upalow