

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

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

Przegrzanie objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc

1. Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm)
2. Poluzuj ubranie.
3. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała.
4. Podawaj wodę z solą do picia małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę.
5. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej.
6. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Dodatkowe zalecenia

1. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach. Jednocześnie dbaj o drożność kanałów wentylacyjnych.
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.
3. Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności 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.
5. Spożywaj lekkie posiłki połączone z dużą ilością płynów do picia.
6. Regularnie pij duże ilości wody mineralnej. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie i z problemami 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 zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
8. Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie jak 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 nagraniem. Unikaj zbyt długiego nasłonecznienia. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
10. Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
11. Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.
12. Podczas suszy postaraj się zmniejszyć zużycie wody. Nadmierne podlewanie trawników i zbyt częste mycie samochodów marnotrawi wodę.