



# UPAŁ

## POSTĘPOWANIE W ZWIĄZKU Z WYSTĄPIENIEM ZAGROŻENIA

- ✓ W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu. Szczególnie w godzinach południowych 10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>, staraj się nie przebywać na słońcu;
- ✓ Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi,
- ✓ Chronь twarz i głowę poprzez noszenie okryć głowy;
- ✓ Noś przewiewne ubrania i obuwie
- ✓ Spożywaj zbilansowane lekkostrawne posiłki, pij duże ilości płynów;
- ✓ Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru, a także napoję alkoholowych – powodują dalsze odwodnienie organizmu;
- ✓ Unikaj skrajnych temperatur - gwałtowne przejście osoby z klimatyzowanego pomieszczenia (wnętrza pojazdu) na zewnątrz gdzie panuje upał może spowodować szok termiczny zwłaszcza u osób starszych i dzieci;
- ✓ Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny;
- ✓ W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci ani zwierząt lub materiałów łatwopalnych (kanister z benzyną, butla z gazem);
- ✓ Zapewnij zwierzętom nieograniczony dostęp do wody pitnej;
- ✓ Obserwuj reakcje swojego organizmu – zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu – mogą świadczyć o objawach udaru słonecznego. W takim przypadku przenieś poszkodowanego w zacienione miejsce, powiadom Pogotowie Ratunkowe (tel. 999 lub 112), do czasu przyjazdu karetki zaleć: odpoczynek, ochłodzenie ciała (okłady karku, pachy, pachwiny), nawadnianie doustne – tylko osoby przytomne, uniesienie obrzękniętych kończyn.

