

Upały

Uraz termiczny

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

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

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

Pierwsza pomoc:

- połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm),
- poluzuj ubranie,
- użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała,
- podawaj wodę z solą do picia 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 boku.

Dodatkowe zalecenia

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach. Jednocześnie dbaj o drożność kanałów wentylacyjnych.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą.
- 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.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe.
- Spożywaj lekkie posiłki połączone z dużą ilością płynów do picia.
- Regularnie pij duże ilości wody mineralnej. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające

problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- 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.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- 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.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.
- Podczas suszy postaraj się zmniejszyć zużycie wody. Nadmierne podlewanie trawników i zbyt częste mycie samochodów marnotrawi wodę!