



## Gmina Godów

ul. 1 Maja 53, 44-340 Godów, woj. śląskie  
tel.: 32 476 50 65, 32 476 50 66, 32 476 51 00  
fax.: 32 476 50 65 wew. 35, 38

e-mail: [gmina@godow.pl](mailto:gmina@godow.pl), strona: [www.godow.pl](http://www.godow.pl)

## Akcja informacyjna dla społeczeństwa – „jak bezpiecznie przetrwać upały”

### Definicja i charakterystyka pojęcia



**Upał** to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 – 13. Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu. Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci.

### Zalecenia ogólne



- 1) Należy pić dużo wody, najlepiej niegazowanej i nawadniać organizm.
- 2) Unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru, gdyż sprzyjają one odwodnieniu organizmu.
- 3) Należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to także odwodnieniu organizmu.

- 4) Jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce.
- 5) Należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
- 6) W upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają organizm.
- 7) Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także myć często i dokładnie ręce.

### **Przygotowanie domu, mieszkania**

- 1) W ciągu dnia należy zamykać okna i żaluzje, aby ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa.
- 2) Starać się utrzymywać temperaturę powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy.
- 3) Starać się przebywać w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu.
- 4) W miarę możliwości brać częste, chłodne prysznice lub kąpiele oraz stosować chłodne okłady na ciało.



### **Przebywanie na otwartym terenie**

- 1) Należy unikać wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00.
- 2) Należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując filtry ochronne.

- 3) Będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć.



- 4) Należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.
- 5) Należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.
- 6) Stosować nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.
- 7) Należy pić dużą ilość wody, najlepiej niegazowanej.
- 8) Będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację.

### Porady dotyczące postępowania z dziećmi



- 1) Dzieci nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.
- 2) Należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież.
- 3) Należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.
- 4) Należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok.
- 5) Nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco.

- 6) Przed wyjściem z dzieckiem na spacer należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem.
- 7) Należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem.
- 8) Pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60 stopni C.
- 9) Należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie.

### Zalecenia dla osób starszych



- 1) Osoby starsze nie powinny wychodzić z domu.
- 2) Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.
- 3) Osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.
- 4) Jeśli w otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne, należy je odwiedzać i w razie potrzeby udzielić pomocy.
- 5) 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.
- 6) Do osoby, która mającży, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe. Podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
  - a) przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
  - b) ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
  - c) przyłożyć zimne okłady w okolice szyi, pach i pachwin,
  - d) nieprzerwanie wachlować i schładzać,
  - e) spryskiwać skórę wodą o temperaturze ok. 25-30 °C,
  - f) nie podawać żadnych leków.

## Postępowanie w przypadku urazów termicznych



Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. 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: chłodny prysznic, użycie mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewać dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, wykonać suchy, sterylny opatrunek i skorzystać 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: położyć 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.

## Zwiększone zagrożenie pożarowe



Należy pamiętać, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Opracował: POIN Daniel Wodecki