

Jak przetrwać upały?

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej podaje, że temperatura w najbliższych dniach przekroczy 30 stopni. Tak wysokie temperatury stają się niebezpieczne dla naszego życia i zdrowia.

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.

Niewątpliwie, 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. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Lekarze zalecają, aby wtedy osoby starsze i dzieci nie wychodziły z domu. Powinniśmy pamiętać o ochronie głowy i pić nawet 3 litry wody dziennie.

Aby bezpiecznie przetrwać upały:

- 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 przy tym filtry ochronne;
- **dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;**
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- 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 ciepłego;
- **pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 – 60 °C;**
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- **należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;**
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić, jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;

- 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;
- 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;
- 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;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- 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 i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

Dzieci:

- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem;
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkim nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;
- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem ochronnym;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;
- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.

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.

Jak przetrwać upały



**ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu**



**pij dużo
niegazowanej wody**



**jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu**



**noś nakrycie
głowy**



**stosuj kremy
z filtrem UV**



**unikaj wysiłku
fizycznego**



**nie zostawiaj dzieci
i zwierząt w aucie**



**nie pij alkoholu,
bo odwadnia organizm**



**w ciągu dnia zamknij
i zastoń okna**



**noś lekką
i przewiewną odzież**

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ 112

rcb.gov.pl

Jak przetrwać burzę ?

Burze to częste zjawisko w lecie. Dlatego warto wiedzieć, jak ustrzec się negatywnych skutków tego zjawiska, jak nie dać się ustrzelić piorunowi i czego nie wolno wtedy robić. Radzimy! Zasady bezpiecznego zachowania podczas burzy można podzielić na trzy grupy: w domu, na świeżym powietrzu i w samochodzie.

Warto poznać te zasady, ale choć zasięgnemy informacji, to i tak nie zwalnia nas to od myślenia - podkreśla strażak.

W DOMU:

1. Podczas burzy najlepiej nie wychodzić z domu
2. Należy zamknąć wszystkie okna w domu, nie tylko gdy zaczyna się burza, ale nawet wtedy gdy wychodzimy z domu (profilaktycznie). W czasie burzy nie wolno podchodzić do okien i drzwi.
3. W domu wyłączmy wszystkie urządzenia, podłączone bezpośrednio do sieci elektrycznych, internetowych czy telewizji kablowej (laptopy, komputery, telewizory itd.). Odłączmy antenę satelitarną od telewizora, kabel internetowy od komputera, antenę, kablówkę.
4. Zabierzmy wszystko z balkonu, np. doniczki i inne przechowywane tam rzeczy, które może porwać silny wiatr.

NA DWORZE:

1. Gdy już jesteśmy na dworze, unikajmy nie tylko otwartych przestrzeni, ale i wysokich obiektów, w które mogą trafiać pioruny.
2. Jeśli znajdujemy się w zasięgu błyskawic, najlepiej kucnijmy i złączmy nogi, tak aby zmniejszyć niebezpieczeństwo bezpośredniego porażenia oraz porażenia w rezultacie napięcia krokowego. Odizolujmy się czymś od ziemi, np. plecakiem.
3. Nie kładźmy się na ziemi ani na niej nie siadajmy, chyba, że odizolujemy się od ziemi materiałem, który nie przewodzi prądu.
4. Nie chowajmy się w czasie burzy pod drzewem, bo może w niej strzelić piorun. Nie stawajmy też słupami i liniami energetycznymi i tak lekkimi konstrukcjami, jak wiaty autobusowe i tramwajowe.
5. Pioruny trafiają zwykle w obiekty, które są położone najwyżej. Jeśli więc znajdujemy się w szczyrim polu wyładowanie może nas dosięgnąć.
6. Ale UWAGA, eksperci ostrzegają, że piorun może być dla nas niebezpieczny także wówczas, gdy stoimy blisko jakiegoś wysokiego obiektu, na przykład słupa lub drzewa. W momencie uderzenia pioruna, w pobliżu takiego obiektu, napięcie elektryczne między punktami na ziemi oddalonymi nawet tylko o kilkadziesiąt cm może osiągnąć tysiące woltów (tzw. napięcie kropkowe). Jeśli akurat robimy krok i nasze nogi nie są złączone, możemy zostać porażeni ze skutkiem śmiertelnym.

7. Na otwartej przestrzeni schowaj się w najniższym punkcie, np. w rowie. Jeśli masz w pobliżu głęboką jaskinię wejdź do niej, ale trzymaj się z daleka od jej ścian. Możesz schować się też pod wiaduktem, mostem.

8. Czy komórki ściągają pioruny? Jedni specjaliści są zdania (np. strażacy z Wojewódzkiej Komendy PSP Katowice), że tak, inni, że absolutnie nie, nawet jeśli trwa połączenie telefoniczne. Bowiem fale elektromagnetyczne, które są wytwarzane za pomocą sieci komórkowej, są bardzo słabe i niegroźne podczas burzy. Ale i tak uważajmy i nie rozmawiajmy przez telefon w czasie burzy.

9. Nie zbliżajmy się do wody podczas burzy, bo woda jest dobrym przewodnikiem prądu. Opuśćmy żaglówkę, łódź, ponton, rower wodny, kajak itp. Jak najszybciej dopłynijmy do brzegu i wysiądźmy z łodzi.

10. Odsuńmy się też od metalowych przedmiotów i urządzeń.

11. Nie wolno stać ciasno w grupie. Należy się rozproszyć.

12. Jeśli musimy się gdzieś przemieścić pieszo, chodźmy małymi kroczkami, nie wolno biegać.

W SAMOCHODZIE:

1. Możemy przeczekać burzę w samochodzie (jego karoseria i koła uziemiają energię pioruna). Ale gdy wieje silny wiatr, lepiej nie jedźmy szybko, zwolnijmy lub zatrzymajmy się (ale nie pod drzewami i billboardami reklamowymi) bo gwałtowny podmuch wiatru może spowodować utratę panowania nad samochodem i doprowadzić do wypadku.

2. Staraj się parkować samochód w miejscu oddalonym od drzew. Najlepiej na parkingu podziemnym lub w garażu. Jeśli będzie padał grad, może zniszczyć karoserię.

3. Gdy zatrzymasz się na poboczu drogi, włącz światła awaryjne, aby inni kierowcy mogli cię zobaczyć.

4. Pozamykaj wszystkie okna w samochodzie.