

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W ZABRZU

<http://zabrze.slaska.policja.gov.pl/k29/informacje/wiadomosci/234806,Uwaga-na-upaly.html>
2019-06-17, 21:50

UWAGA NA UPAŁY!

W nadchodzących dniach prognozy meteorologiczne ostrzegają przed falą upałów jaka może wystąpić na terenie całego kraju. Ze względu na słoneczną pogodę i wysokie temperatury apelujemy o zachowanie ostrożności. Pamiętajmy o wymagających naszej opieki dzieciach, osobach starszych i niepełnosprawnych. Nie pozostawiajmy ich w samochodach, bądź na otwartym terenie, gdzie grozi im przegrzanie, albo porażenie słoneczne. Nie zapominajmy też o zwierzętach, które również cierpią z powodu upałów.

Jak postępować w czasie upałów?

Rozsądnie korzystaj z urządzeń klimatyzacyjnych. Sprawdź przewody urządzeń, czy są właściwie izolowane i szczelne.

Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, np. stosując żaluzje w drzwiach i oknach.

Oszczędzaj energię elektryczną. W okresie dużych upałów znacznie zwiększa się zużycie energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.

Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli nie masz klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.

Posiłki spożywaj lekkie i zbilansowane.

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.

Nie spożywaj napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

Ubijaj się w luźną odzież, zakrywającą możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.

Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV oraz nakrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.

Na słońcu przebywaj jak najkrócej, opalaj się z rozsądkiem. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się.

Przed opaleniem użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.

Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. 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.

APELUJEMY!

Pamiętajmy o dzieciach, osobach niepełnosprawnych i seniorach - nie pozostawiajmy ich w zamkniętych samochodach, czy na otwartym terenie, w miejscach nasłonecznionych. Takie postępowanie bezpośrednio naraża ich życie!

Nie zapominajmy też o zwierzętach - one również odczuwają negatywne skutki wysokich temperatur. Pozostawienie czworonoga w samochodzie, czy na słońcu naraża go na cierpienie i utratę życia! Pamiętajmy też, by zapewnić zwierzętom nieskrępowany dostęp do wody i możliwość schronienia w cieniu.

Konsekwencje zbyt długiego wystawiania się na działanie słońca:

Oparzenie słoneczne - jest uszkodzeniem skóry, a także w zależności od stopni oparzenia, głębiej położonych tkanek wskutek działania promieni słonecznych UV. Symptomy: ból (nieokreślony), gorączka, nudności, pęcherze, pieczenie, sucha skóra swędząca zmiana barwnikowa na skórze, swędzące pęcherze, świąd skóry, zaczerwienienie skóry.

Przegrzanie organizmu (udar cieplny) - nadmierne wystawienie organizmu na szkodliwy wpływ ciepła, zwłaszcza w warunkach dużej wilgotności, może spowodować poważne zaburzenia regulacji ciepła w organizmie. Przyczyną przegrzania może być długotrwałe wykonywanie ciężkiej pracy fizycznej lub przebywanie w wysokiej temperaturze. Objawy: osłabienie, ból i zawroty głowy, wzmożone pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni, zwłaszcza brzucha i nóg, wzrost temperatury ciała, czasem zdarza się też utrata przytomności.

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)

profilaktyka bezpieczeństwo