UPAŁY - jak się przed nimi chronić?

Z uwagi na falę upałów, jaka dotarła na teren naszego kraju, poniżej zamieszczamy najważniejsze informacje dotyczące zapobiegania ich negatywnym skutkom dla zdrowia.

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

UPAŁY - ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW (ulotka informacyjna)

BEZPIECZNE ZACHOWANIA:

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)

- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych

- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem

- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych !!!

- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne

- pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów, mrożonek)

- unikaj forsownego wysiłku fizycznego

- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpieli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny

- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz

- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna
w pomieszczeniach klimatyzowanych

- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą

- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia, w których przebywają

- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

112 – numer alarmowy

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

Informacja opracowana na podstawie materiałów Regionalnego Systemu Ostrzegania - Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego.