**UPAŁY**

**Upał - intensywne oddziaływanie promieni słonecznych nas i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 stopni Celsjusza. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.**

**PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW**

* Zainstaluj klimatyzujące okna.
* Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze.
* Izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia.
* Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
* Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
* Zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
* Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
* Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

**PODCZAS UPAŁÓW**

* Ogranicz przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego  promieni. Zwłaszcza dzieci i osoby starsze.
* Zamontuj zacienienia, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce.
* Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do  znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
* Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
* Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
* Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
* Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
* 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.
* Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
* Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-ch 3-ch dni fali upałów.
* Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.
* Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
* Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia.
* Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.
* W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.

**Pamiętaj, aby podczas suszy:**

**Zmniejszyć zużycie wody:**

* **Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.**
* **Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.**

 **LEKARZ RADZI:**

***Z*byt 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.**

**SKUTKI  UPAŁÓW** (promieni słonecznych i wysokich temperatur powietrza)

Najbardziej narażone są: osoby starsze i dzieci.

**skutki ogólne:**

- przegrzanie organizmu,

- odwodnienie,

**skutki zewnętrzne** : oparzenia słoneczne,

**skutki wewnętrzne**: nasilenie się objawów chorób krążenia, neurologicznych, nadciśnienia tętniczego, zmian zakrzepowych.

**POSTĘPOWANIE:**

* Ograniczenie przebywania na słońcu, – gdy istnieje jednak taka potrzeba – używanie nakryć głowy, okularów przeciwsłonecznych, lekkich i luźnych okryć, nieutrudniających oddychania skóry (nie z tworzyw sztucznych), nie używanie kosmetyków przeciw poceniu (pot poprzez parowanie skóry w sposób naturalny chłodzi organizm!),
* Używanie kremów – filtrów przeciwsłonecznych (ważne zwłaszcza u nadwrażliwych na promienie słoneczne),
* Picie większej ilości płynów (wody mineralne),
* Unikanie picia alkoholu (np. piwo poprzez działanie moczopędne może nasilić objawy odwodnienia),
* Unikanie dużych wysiłków fizycznych,
* Unikanie skrajnych temperatur (np.: wychodzenie z klimatyzowanego pomieszczenia na zewnątrz to różnica ok. 20°C !),
* Unikanie nagłego wchodzenia a zwłaszcza skoków do zimnej wody.

**OBJAWY PRZEGRZANIA – UDARU CIEPLNEGO:**

Zesłabnięcie, bóle i zawroty głowy, nudności i wymioty, czasem omdlenie (utrata przytomności).

**POSTĘPOWANIE W UDARZE**

* Ułożyć w cieniu,
* Podać płyny (wodę mineralną lub wodę lekko posoloną), ale **tylko, jeśli PRZYTOMNY!,**
* Zimne kompresy (gł. na głowę i szyję). **WEZWAĆ POMOC MEDYCZNĄ**

 **Gdy nieprzytomny**

Ułożyć na boku,

Zabezpieczyć oddychanie i WEZWAĆ PILNIE POMOC MEDYCZNĄ

**OBJAWY OPARZENIA:**

Ból i zaczerwienienie skóry, wysypka, świąd, czasem pęcherze skórne)

**POSTĘPOWANIE W OPARZENIU**

Chłodne okłady na oparzoną skórę, gdy pęcherze – jałowe opatrunki i **ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC MEDYCZNĄ**