UWAGA! UPAŁY!

27.06.2022
Redaktor
Aktualności

Wraz z wakacjami nadeszły upały. Wysokie temperatury mogą być niebezpieczne dla zdrowia, szczególnie w dużych miastach, gdzie nie ma przewiewu i mury są nagrzane. Podczas upałów osoby starsze i małe dzieci nie powinny długo przebywać na słońcu, głównie między godz. 12 a 16.
Należy pamiętać o przewiewnym nakryciu głowy i posmarowaniu się kremem z filtrem UV. Konieczne jest picie dużych ilości płynów, najlepiej wody mineralnej i soków warzywnych czy owocowych. Należy też ograniczyć spożywanie alkoholu.
Przegrzanie organizmu może doprowadzić do udaru cieplnego, który objawia się m.in.: zaczerwienieniem i suchością skóry, podwyższoną temperaturą ciała, bólami i zawrotami głowy, dreszczami, przyspieszonym oddechem i akcją serca, nudnościami i wymiotami, a nawet zaburzeniami świadomości. W skrajnych przypadkach może dojść do utraty przytomności i zatrzymania krążenia.
Pamiętajmy też, aby NIGDY, nawet na krótką chwilę, nie zostawiać nikogo w zamkniętym samochodzie!

Pierwsza pomoc w przypadku udaru cieplnego:

1.Osobę poszkodowaną należy przenieść do chłodnego, zacienionego pomieszczenia i wezwać pogotowie.
2.Położyć wilgotne okłady na głowę, klatkę piersiową, tułów, kończyny.
3. Włączyć wiatrak, o ile jest to możliwe, lub wachlować powietrze.
4. Jeżeli poszkodowany jest przytomny, należy podać zimną wodę do picia.
5. Pozostać z poszkodowanym do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.
5. W przypadku utraty przytomności ułożyć poszkodowanego na boku (w pozycji bocznej bezpiecznej).
6.W przypadku zatrzymania krążenia podjąć resuscytację.

Źródło: http://www.kpr.med.pl/aktualnosc/591,uwaga-upaly