

UPAŁY - JAK SIĘ CHRONIĆ

🕒 14.07.2023

👤 Redaktor

📁 Aktualności



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 ciepłego, 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 ciepłego:

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/865,upaly-jak-sie-chronic>