Upał

Autor: Wiesław Węglarz
03.07.2015.

Gorąca, letnia pogoda i występujące upały mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt. Poniżej podajemy kilka praktycznych rad, które pomogą uchronić nas i naszych bliskich od narażania zdrowia.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia
• w czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00-15.00),
• chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem,
• ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów o jasnych kolorach, zakrywających możliwie największą powierzchnię skóry,
• spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogaconych o mikroelementy,
• ogranicz spożycie napojów alkoholowych,
• unikaj skrajnych temperatur, szczególnie trzeba uważać przy wychodzeniu z klimatyzowanych pomieszczeń,
• w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (kanistrów z benzyną, butli gazowych),
• ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny,
• pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej.

Skutki upałów dla zdrowia
Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub nawet cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.
Przyczyny udaru:
• długie spędzanie czasu na słońcu,
• długie przebywanie w przegrzanym miejscu np. w samochodzie,
• brak nakrycia głowy,
• zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.
Objawy udaru:
• zmęczenie,
• silne bóle i zawroty głowy,
• nudności,
• gorączka,
• szum w uszach,
• drgawki,
• wzrost temperatury zagrażający życiu,
• większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

W przypadku wystąpienia udaru cieplnego, wskazany jest kontakt z lekarzem.

Pobierz plik Upał