

KOMENDA STOŁECZNA POLICJI

<http://www.policja.waw.pl/pl/dzialania-policji/aktualnosci/25335,Uwaga-upal.html>
2018-11-21, 21:50

Strona znajduje się w archiwum.

UWAGA UPAŁ !

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C. Policjanci apelują, aby podczas dni z tak wysokimi temperaturami nawet na chwilę nie zostawiać w samochodzie dzieci i zwierząt. W takich sytuacjach wnętrze pojazdu bardzo mocno się nagrzewa, co może zagrażać życiu i zdrowiu przebywających w nim osób czy zwierząt. Policjanci apelują również o to, aby w trakcie upałów dobrze przygotować się do jazdy samochodem.

Policjanci radzą jak postępować w czasie upałów:

- unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00-15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu,
- unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznym,
- chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach,
- ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry - lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- jeśli przebywasz na zewnątrz - noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu - zdejmij kaptcie i skarpetki - chodząc boso chłodzisz organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą,
- skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje leki nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie); chroń leki przed przegrzaniem,
- spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy,
- zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka,
- unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru- powodują one odwodnienie organizmu,
- ogranicz spożycie napojów alkoholowych - mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- unikaj skrajnych temperatur - osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,
- ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny,
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych). Pamiętaj o zwierzętach - zabezpiecz je przez bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej,
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy - w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

Uwaga!

Osoby starsze i dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ wysokich temperatur - odwiedzaj je często i regularnie.

Skutki upałów dla zdrowia

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

Przyczyny udaru

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzonym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

Objawy udaru

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Upał - zmora kierowców

Upały mogą być również zmorą kierowców. Jeżeli jedziemy samochodem bez klimatyzacji warto robić częściej przerwy. W ich trakcie warto przemyć twarz i kark chłodną wodą.

Wybierając się w daleką podróż warto zabrać ze sobą odpowiednią ilość płynów. W samochodzie powinna być butelka wody, dzięki temu jeśli znajdziemy się w korku lub zepsuje nam się klimatyzacja, a w najgorszym przypadku samochód, woda może pomóc w uzupełnieniu płynów w organizmie. To bardzo ważne dla naszego bezpieczeństwa.

Dobra pogoda często stwarza złudne wrażenie większego bezpieczeństwa podczas jazdy. Dlatego podczas upalnych dni kierowcy powinni zachowywać uwagę i nie przesadzać z prędkością.

Rozglądajmy się

Podczas upałów zwróćmy uwagę, czy w naszym otoczeniu ktoś nie potrzebuje pomocy: dziecko lub zwierzę pozostawione w zamkniętym samochodzie, czy człowiek, który zasnął na skutek wysokiej temperatury powietrza. W takiej sytuacji poinformujmy natychmiast odpowiednie służby dzwoniąc na alarmowy numer 112.

ea, mm

Ocena: 5/5 (2)

[Tweetnij](#)