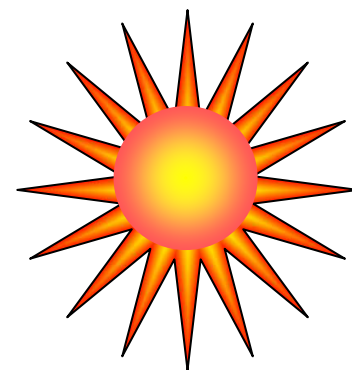


UWAGA

MIESZKAŃCY SULEJÓWKA



UPAŁ

Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzonym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Oto kilka praktycznych rad, aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów.

PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW

1. Zainstalowanie klimatyzujących okien.
2. Zainstalowanie tymczasowych ekranów odblaskowych, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
3. Należy rozważyć zastosowanie zewnętrznych okiennic, które latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą.
4. Zaopatrzyć się w wentylator do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
5. Zawiesić zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%.
6. Odprowadzać ciepło na zewnątrz i utrzymywać chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń.
7. Utrzymywać chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.

PODCZAS UPAŁÓW

1. Ograniczyć do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.
2. Przebywać wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Przebywać na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
3. Należy pamiętać, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
4. Spożywać zbilansowane, lekkie posiłki.
5. Należy regularnie pić 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.
6. Ograniczyć przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
7. Należy ubierać 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.
8. Chronić twarz i głowę poprzez noszenie nakrycia z daszkiem lub rondem.

9. Unikać zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Należy używać środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
10. Unikać skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnić tryb życia. Zredukować, wykreślić lub przeorganizować wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywać dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia organizmu. Dobrze jest poznać objawy dolegliwości termicznych i dowiedzieć się, jak udzielać pierwszej pomocy.
11. Ulgę przynosi mokry kompres na kark.
12. W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – należy skontaktować się z lekarzem.