Czwartek, 28 maja 2015

Upały

ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA UPAŁÓW

Zbyt intensywny wysiłek w czasie upałów, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu lub zbyt długie przebywanie w przegrzanym pomieszczeniu może doprowadzić do tzw. udaru termicznego (może on przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania).

Oparzenia słoneczne

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.
Pierwsza pomoc: weź prysznic ze stopniowym obniżaniem temperatury wody lub miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i udaj się do lekarza. Jeżeli nastąpią intensywne objawy niepożądane (zasłabnięcia, utrata przytomności itp.) – wezwij zespół Pogotowia Ratunkowego!

Przegrzanie

Objawy: Osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.
Pierwsza pomoc: Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj do picia wodę -małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.

Jeżeli prognozy przewidują gwałtowne, długotrwałe ocieplenie

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach;
- Jeżeli takowe posiadasz, sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne;
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli nie posiadasz klimatyzacji, staraj się przebywać na najniższym poziomie budynku, -poza zasięgiem światła słonecznego;
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki;
- Regularnie pij duże ilości wody ;
- Unikaj alkoholu (powoduje odwodnienie organizmu);
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry.;
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem;
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia (opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się), używaj kremów ochronnych o jak najwyższych parametrach.

Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe! Zwróć na to szczególna uwagę podczas wypoczynku w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach - nie zaprósz ognia.

Podczas suszy

- Ogranicz zużycie wody;
- Zaniechaj podlewania trawników i mycia pojazdów;
- W przypadkach, kiedy jest to możliwe, używaj kilkakrotnie tej samej wody.

przygotował: Marcin Kulig

ZAPAMIĘTAJ NUMERY ALARMOWE SŁUŻB RATOWNICZYCH!

OGÓLNY NUMER RATOWNICZY - 112

POGOTOWIE RATUNKOWE – 999;

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA – 998;

POLICJA – 997

GOPR - 985