

Uwaga na upały!



W centrum miasta ustawiono kurtyny wodne, które pozwalają na chwilę ochłody podczas spacerów i załatwiania codziennych spraw. Warto korzystać z nich szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia.

Centrum Zarządzania Kryzysowego przypomina, że wysokie temperatury mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza dla seniorów, dzieci oraz osób przewlekle chorych.

Jak bezpiecznie przetrwać upały?

Przede wszystkim należy pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Zaleca się wypijanie co najmniej 2,5-3 litrów wody dziennie, a przy większym wysiłku fizycznym jeszcze więcej. Warto unikać alkoholu, dużych ilości kawy oraz słodzonych napojów gazowanych.

Jeśli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie na zewnątrz między godziną 10.00 a 16.00, kiedy promieniowanie słoneczne jest najsilniejsze. Podczas wychodzenia z domu warto zakładać lekkie, jasne ubrania wykonane z naturalnych materiałów oraz nakrycie głowy. Należy także stosować kremy z filtrem UV.

Chroń siebie i swoich bliskich

Szczególną opieką należy otoczyć osoby starsze, dzieci oraz osoby cierpiące na choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę czy schorzenia układu oddechowego. Warto regularnie kontaktować się z samotnymi sąsiadami i bliskimi, upewniając się, że mają dostęp do chłodnych napojów i bezpiecznych warunków do odpoczynku.

W domach i mieszkaniach zaleca się zasłanianie okien oraz wietrzenie pomieszczeń wczesnym rankiem i późnym wieczorem. Jeśli to możliwe, należy korzystać z wentylatorów lub klimatyzacji.

Uważaj na objawy przegrzania

Do najczęstszych objawów przegrzania organizmu należą: silne pragnienie, zawroty głowy, osłabienie, nudności, ból głowy, przyspieszone tętno oraz skurcze mięśni.

W przypadku podejrzenia udaru cieplnego, którego objawami mogą być temperatura ciała powyżej 40 stopni, dezorientacja lub utrata przytomności, należy natychmiast wezwać pomoc pod numerem 112 lub 999. Osobę poszkodowaną trzeba przenieść w chłodne miejsce i rozpocząć jej schładzanie mokrymi okładami.

Nigdy nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie

Służby przypominają również, że pozostawienie dziecka lub zwierzęcia w zamkniętym aucie nawet na kilka minut może doprowadzić do tragedii. Temperatura we wnętrzu pojazdu może wzrosnąć do około 60 stopni Celsjusza w bardzo krótkim czasie.

Pamiętajmy także o zwierzętach domowych, zapewniając im cień oraz stały dostęp do świeżej wody.

Przed nami kilka bardzo gorących dni. W miarę możliwości pozostajmy w domu, na zewnątrz szukajmy cienia i pamiętajmy o regularnym nawadnianiu organizmu. Zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa pozwoli uniknąć niebezpiecznych skutków upałów.