



**PODCZAS UPAŁÓW, GDY TEMPERATURA POWIETRZA OSIĄGA 30°C I WIĘCEJ, NASILA SIĘ RYZYKO UDARU CIEPLNEGO I PRZEGRZANIA ORGANIZMU. W TYM CZASIE NALEŻY OTOCZYĆ SZCZEGÓLNA TROSKĄ DZIECI, OSOBY STARSZE I CHORE. STOSOWANIE PONIŻSZYCH ZASAD POZWOLI UNIKNĄĆ UDARU CIEPLNEGO LUB PRZEGRZANIA ORGANIZMU.**

## PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

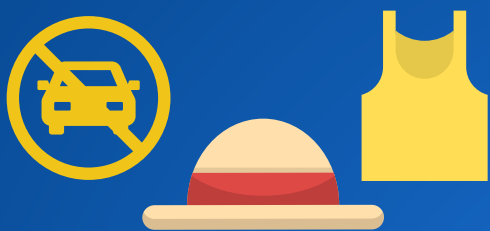
- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wczesnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia urządzeń elektrycznych.



Grupa szczególnego ryzyka: osoby starsze, dzieci, osoby długo przebywające na zewnątrz, osoby pracujące na zewnątrz

## UNIKANIE UPAŁU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.



## CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody; unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew); przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;



## UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy: przenieść osobę w chłodniejsze miejsce; ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów;

- obniżać temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolicy szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C
- nie należy podawać żadnych leków;
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

