



# Susza i upały

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu

albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny.

Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

## Oparzenia słoneczne

- Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

- Pierwsza pomoc:

- Weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy).

- Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody.

- Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

## Przegrzanie

- Objawy: Osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze 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 z solą 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.
- Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą.
- Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj 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.

- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.

- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.

- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.

- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność, i staraj się nie zaprószyć ognia.

Podczas suszy

- Zmniejsz zużycie wody.

[Metryka:](#)

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| Data opublikowania             | 18.11.2014 12:39 |
| Osoba wprowadzająca informację | Anna Morcinek    |
| Zmodyfikował                   | Anna Morcinek    |
| Data ostatniej aktualizacji    | 18.11.2014 12:42 |
| Liczba wyświetleń              | 101              |

[Historia zmian:](#)

| Czas | Dane osoby zmieniającej | Opis zmiany |
|------|-------------------------|-------------|
|------|-------------------------|-------------|