

Gmina Orchowó



Gmina
Orchowó

Upały.



Kategoria - [Aktualności](#)

Data publikacji - 3 lipca 2025 godz. 13:25

Upały...

Uraz termiczny

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.

Oparzenie słoneczne

Objawia się zaczerwienieniem i bolesnością skóry, możliwe jest swędzenie, gorączka, ból głowy. Pierwsza pomoc:

- weź chłodny prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy),
- miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpi pęcherze zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

Przegrzanie

Objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc:

- położyć poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieść na wysokość 20-30 cm),
- poluzuj ubranie,
- użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała,
- podawaj wodę z solą do picia małymi łykami. Jeśli wystąpi nudności, odstaw wodę,
- jeśli wystąpi wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej,
- w przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułożyć poszkodowanego na boku.

Dodatkowe zalecenia

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach. Jednocześnie dbaj o drożność kanałów wentylacyjnych.
- Rozważ utrzymanie w uyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymuj ciepło w domu zimą.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe.
- Spożywaj lekkie posiłki połączzone z dużą ilością płynów do picia.
- Regularnie pij duże ilości wody mineralnej. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, bądźce na niskowodnej 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, zakrywajcie możliwie najwięcej powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
 - Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem. Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
 - Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby z grupy 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 - przebywajcie w lesie, na podsuszonych trawach, ścierniskach, zachowaj szczególnie ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.
 - Podczas suszy postaraj się zmniejszyć zużycie wody. Nadmierne podlewanie trawników i zbyt częste mycie samochodów marnotrawi wodę!