

Jak chronić organizm przed upałem?

- Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu.
- Pij dużo wody, najlepiej niegazowanej.
- Pamiętaj o lekkich, regularnych posiłkach.
- Stosuj kremy z filtrem UV.
- Pamiętaj o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem.
- Unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego, który może doprowadzić do odwodnienia i utraty minerałów
- Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie.
- Unikaj alkoholu – odwadnia organizm.
- Noś jasną, lekką i przewiewną odzież.
- Jeśli nie musisz, nie wychodź z domu.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

Udar cieplny – zagrożenie w upalne dni

Upały mogą okazać się groźne. Wysokie temperatury zwiększają ryzyko pojawienia się udaru cieplnego. Jest to sytuacja, w której temperatura ciała staje się tak wysoka, że organizm nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć. Objawy udaru cieplnego mogą być różne, dlatego ważne jest, aby umieć je rozpoznać.

Kto jest zagrożony

Udar cieplny może pojawić się u każdego, jednak najczęściej dotyczy:

- osób powyżej 65 roku życia
- niemowląt oraz małych dzieci
- osób z przewlekłymi chorobami
- osób pracujących na zewnątrz
- osób uprawiających sport

Objawy udaru ciepłego

- wysoka temperatura ciała
- ból i zawroty głowy
- nudności i wymioty
- zaburzenia świadomości
- zaburzenia widzenia
- szybkie bicie serca
- krótki oddech
- skurcze mięśni
- utrata przytomności



Pierwsza pomoc w przypadku udaru ciepłego

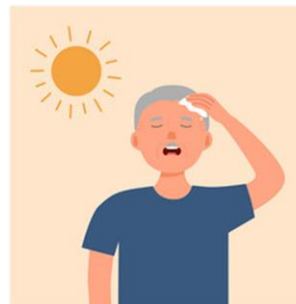
1. Przenieś lub odprowadź poszkodowanego w chłodne, zacienione miejsce.
2. Zdejmij wierzchnie ubranie i staraj się obniżyć temperaturę ciała poprzez stosowanie zimnych okładów.
3. Gdy chory jest przytomny, podaj mu duże ilości chłodnych płynów, najlepiej wody, w małych porcjach.
4. Kontroluj temperaturę ciała. Jeżeli podniesie się powtórnie, powtórz czynność chłodzenia.
5. Oceniaj stan przytomności i oddech.

W sytuacji gdy stan chorego nie wraca do normy wezwij pilnie pomoc medyczną – 999 lub 112.

Kiedy słońce szkodzi

Temperatura może Ci zaszkodzić, kiedy:

- przebywasz długo w gorącym i wilgotnym pomieszczeniu bez przewiewu
- przebywasz długo na słońcu lub ogółem na zewnątrz podczas upału
- bierzesz gorące kąpiele wodne i parowe.



Pamiętaj o podstawowych zasadach!

Schładzaj się - unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem, staraj się przebywać w chłodnych pomieszczeniach

Nawadniaj się - pij więcej wody niż zwykle, nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie

Pamiętaj - o nakryciu głowy

Zbieraj informacje – na bieżąco sprawdzaj lokalną prognozę pogody

**SPRAWDZAJ, JAK CZUJĄ SIĘ OSOBY
W TWOIM OTOCZENIU**

