33 interwencje w lipcu

Data publikacji: 13.07.2024 20:00

Choć to dopiero początek lipca, ratownicy GOPRu udzielili już 33 interwencji.

Od początku lipca ratownicy Grupy Beskidzkiej GOPR udzielili pomocy w 33 wypadkach. Ich przyczyną oprócz standardowych zdarzeń związanych z turystyką górską i rowerową, są często zachorowania.

- ***Duże znaczenie ma panujący w ostatnich dniach upał, przed którym nawet w górach da się dobrze chronić. Planując wycieczkę w Beskidy, oprócz bieżącego monitorowania prognoz pogody, warto pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu przed słońcem oraz regularnym nawadnianiu organizmu*** – informują goprowcy.

Upały - jak dbać o siebie i innych?

1. **Nawodnienie**

- Pij dużo wody: Regularnie pij wodę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Dorosły człowiek powinien pić co najmniej 2-3 litry wody dziennie podczas upałów.
- Unikaj napojów alkoholowych i kofeinowych: Mogą one prowadzić do odwodnienia.

2. **Odpowiednia dieta**

- Lekka i zbilansowana dieta: Jedz lekkie posiłki bogate w owoce i warzywa, które zawierają dużo wody.
- Unikaj ciężkich, tłustych potraw: Mogą one obciążać układ trawienny i podnosić temperaturę ciała.

3. **Unikanie słońca**

- Szukaj cienia: Staraj się przebywać w cieniu w godzinach największego nasłonecznienia (10:00-16:00).
- Używaj ochrony przeciwsłonecznej: Stosuj kremy z filtrem o wysokim SPF, aby chronić skórę przed promieniowaniem UV.

4. **Odpowiednia odzież**

- Luźna, przewiewna odzież: Wybieraj lekkie, jasne ubrania z naturalnych materiałów, takich jak bawełna.
- Nakrycie głowy: Noszenie kapelusza lub czapki może pomóc chronić głowę przed przegrzaniem.

5. **Chłodzenie ciała**

- Chłodne prysznice: Regularnie bierz chłodne prysznice lub kąpiele, aby obniżyć temperaturę ciała.
- Chłodne kompresy: Przykładaj do czoła, karku i nadgarstków chłodne, wilgotne kompresy.

6. **Klimatyzacja i wentylacja**

- Używaj klimatyzacji lub wentylatorów: Jeśli masz dostęp do klimatyzacji, korzystaj z niej. W przeciwnym razie używaj wentylatorów.
- Wietrzenie pomieszczeń: Wietrz mieszkanie rano i wieczorem, kiedy jest chłodniej, aby poprawić cyrkulację powietrza.

7. **Ograniczenie aktywności fizycznej**

- Unikaj intensywnego wysiłku: Ogranicz aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, zwłaszcza w najgorętszych godzinach dnia.
- Planowanie aktywności: Jeśli musisz ćwiczyć, rób to wcześnie rano lub późnym wieczorem, kiedy jest

chłodniej.

8. **Uwaga na innych**

- Zadbaj o dzieci i osoby starsze: Dzieci i osoby starsze są bardziej narażone na skutki upałów, więc zwracaj na nie szczególną uwagę.
- Monitorowanie zdrowia: Obserwuj swoje samopoczucie i w razie objawów takich jak zawroty głowy, nudności, ból głowy czy osłabienie, natychmiast szukaj schronienia w chłodnym miejscu i nawadniaj się.

9. **Pierwsza pomoc w razie udaru cieplnego**

Znajomość objawów: Objawy udaru cieplnego to m.in. wysoka gorączka, brak pocenia się, czerwona i gorąca skóra, przyspieszone tętno, dezorientacja, drgawki, utrata przytomności.

Natychmiastowe działanie: Jeśli podejrzewasz udar cieplny, wezwij pomoc medyczną, przenieś osobę do chłodnego miejsca, zastosuj chłodne kompresy i podaj wodę, jeśli jest przytomna.

red