

Oj, będzie gorącooooo.....

Data publikacji: 22.07.2009 12:00

□

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Katowicach ostrzega przed falą upałów. W ciągu najbliższej doby przewiduje się temperatury nawet do 35 stopni Celsjusza.

W województwie śląskim od południa w środę do czwartku wieczorem przewidywane są temperatury nawet do 35 stopni Celsjusza. Upał może być jednak groźny dla życia i zdrowia. Dlatego też powinniśmy w tych dniach szczególnie zadbać o siebie. Postawą jest nawadnianie organizmu.

Picie płynów to podstawa w czasie upałów. Człowiek o wadze 70 kg w ciągu doby wyparowuje z siebie ponad 850 ml wody. Jej brak powoduje senność, zawroty głowy, bóle mięśni i gorączkę, dlatego też w upały, kiedy woda "ucieka" z nas szybciej potrzebujemy jej minimum 3,5 l. Należy powstrzymać się od napojów alkoholowych. Powodują one rozgrzanie organizmu, które w połączeniu z temperaturą może prowadzić do udaru. Dobrze jest mieć przy sobie butelkę wody, po którą będzie można sięgnąć w razie potrzeby. W czasie upałów nasz organizm walczy z ciepłem więc potrzebuje dwukrotnie, a nawet trzykrotnie więcej płynów niż zazwyczaj. Upał to dla organizmu sytuacja ekstremalna, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nasze ciało w dni kiedy występuje wysoka temperatura, będzie pracowało inaczej niż zazwyczaj. Dlatego też nie powinno się zabierać za intensywne prace fizyczne czy ćwiczenia, bo aż 75 proc. wytwarzanej przez mięśnie energii zmienia się w ciepło, a to grozi udarem cieplnym. W czasie upału należy jeść lekkostrawne posiłki, szczególnie powinno się spożywać owoce i warzywa, które zawierają wiele potrzebnych składników mineralnych.

Organizm w czasie upału należy schładzać, ale z umiarem. Spożywanie dużej ilości zimnych lodów i napojów może się skończyć paskudnym zapaleniem gardła. Nie wolno skakać do zimnej wody! Kiedy nasze ciało jest rozgrzane, grozi to szokiem termicznym, którego skutkiem może być śmierć. Należy też unikać wychodzenia z domu w upały, a spacer z dziećmi nie powinny odbywać się w godz. 10.00-16.00. Należy się też odpowiednio ubierać najlepiej w naturalne, jasne tkaniny zasłaniając te partie ciała, które najbardziej są narażone na palące słońce. Pamiętać trzeba też o nakryciu głowy. Osoby starsze i chorujące na nadciśnienie tętnicze, powinny w tych dniach zrezygnować ze spacerów i mieć pod ręką swoje leki.

W upał uważać też trzeba za kierownicą. Przy takich temperaturach nasz reakcja może być opóźniona, a koncentracja kiepska. Szczególną uwagę należy zachować przy hamowaniu i pokonywaniu zakrętów. Mocno rozgrzane opony mogą mieć mniejszą przyczepność.

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega też przed wysokim zagrożeniem pożarowym.

Dorota Kochman