

Uff jak gorąco!

Data publikacji: 3.08.2013 7:00

Temperatury znów wystrzeliły w górę i tak ma być przez cały weekend. Upały choć cieszą wypoczywających nad wodą, mogą być także niebezpieczne.

□
Nie zdziwcie się jeśli na waszych termometrach pojawi się nawet 35 stopni Celsjusza. Właśnie takie wręcz tropikalne temperatury przewidują meteorolodzy! Upał cieszy wypoczywających nad wodą, jednak może być też niebezpieczny!

- Kiedy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore – mówi Teresa Wałga, szefowa cieszyńskiego SANEPID-u.

Trzeba pamiętać o nawadnianiu organizmu, ochronie głowy warto też przemyśleć ekspozycję swojego ciała na słońcu. W czasie upałów najlepiej przebywać w domu lub pomieszczeniach, gdzie jest chłodniej w szczególności powinniśmy unikać wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00. To nie jest dobry czas na wysiłek fizyczny. Warto też wyposażyć się w kosmetyki z filtrem UV. Pamiętajmy też, aby nawet na chwilę nie zostawiać zwierząt czy dzieci w nagranych samochodach!

Pomoc w czasie upałów mają też chłodne prysznice noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV.

Na czas upałów zrezygnujmy też z picia alkoholu. **- Ważne jest też to co jemy i skąd jemy. Myjmy ręce. Upały to raj dla rozmnażających się bakterii. Nie jedzmy borówek czy jagód prosto z krzaka, czy z bazaru. Pamiętajmy o myciu żywności. Odżywiamy się lekko, jedzmy dużo warzyw i owoców. Unikajmy żywności szybko psującej się** – dodaje Teresa Wałga.

Upały to ciężki czas dla osób starszych i chorych. Pamiętajmy, że leki należy przechowywać w temperaturze poniżej 25 stopni Celsjusza. W przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, należy zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej.

Jeśli chory majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe, a podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy: przenieść osobę w chłodniejsze miejsce, ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów, obniżyć temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C, nie należy podawać żadnych leków, osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Jak zapowiadają meteorolodzy słoneczna upalna pogoda może trwać nawet przez cały tydzień.

Dorota Kochman