

Upały nadchodzą. To będzie słoneczny weekend

Data publikacji: 7.08.2020 10:30

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej ostrzega przed upałami, które w najbliższym czasie zagoszczą również w naszym regionie. To będzie słoneczny weekend, warto więc pomyśleć, gdzie najlepiej spędzić ten słoneczny czas, kiedy temperatura otoczenia będzie oscylować około 30 stopni Celsjusza.

To będzie upalny weekend. Tłumy będzie można spotkać nad wodą fot. KOD

W dzień 29, a nawet powyżej 32 stopni Celsjusza, nocą od 16 do 19 stopni – taką pogodę na weekend zwiastują meteorolodzy. Choć taka pogoda zachęca do wypoczyniania i iście wakacyjnych planów weekendowych warto pamiętać o tym, aby przestrzegać kilku zasad, by upalny weekend nie okazał się fatalny w skutkach.

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. Trzeba pamiętać o nawadnianiu organizmu, ochronie głowy. Warto też przemyśleć eksponowanie 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 też dobry czas na wysiłek fizyczny. Pamiętajmy też, aby nawet na chwilę nie zostawiać zwierząt czy dzieci w nagranych samochodach!

Jak doradzają służby medyczne, pomóc w czasie upałów mają chłodne prysznice noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV. Wypoczywając nad wodą pamiętajmy, aby nie wchodzić do niej nagle, a stopniowo schładzać organizm.

Ważne jest też to co jemy i skąd jemy. Myjmy, odkażajmy 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. Na czas upałów zrezygnujmy też z picia alkoholu.

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 służby 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.

KOD