

Informacje na temat upałów

Należy uważać na wysokie temperatury, gdyż mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Ekspozycja na upał oznaczać może poparzenie, odwodnienie, udar, a także inne objawy związane z układem nerwowym takie jak: ospałość, zdenerwowanie, obniżony poziom koncentracji, a co za tym idzie efektywność. W niektórych przypadkach brak pomocy może skończyć się nawet śmiercią. Za upał przyjmuje się sytuację, w której temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30°C. W tej sytuacji wzrasta ryzyko wystąpienia udaru cieplnego oraz przegrzania organizmu, dlatego też należy zwrócić uwagę na określone grupy osób, u których ryzyko wystąpienia negatywnych skutków zdrowotnych związanych z upałami jest większe.

1. Ogólne zalecenia dotyczące upałów – jak chronić się przed upałem – przygotowane na podstawie „Poradnika postępowania w sytuacjach zagrożeń” Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy oraz „Upał” przygotowanego przez RCB

W czasach upałów należy przestrzegać poniższych zasad:

Ochrona przed upałem

- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza;
- skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie), chroń lekarstwa przed przegrzaniem;
- w domu zamknij okna i żaluzje w ciągu dnia;
- unikaj skrajnych temperatur - osoby, które pracują w klimatyzowanych pomieszczeniach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał, również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- w czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10:00-15:00);
- jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc boso chłodziś organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą;
- pamiętaj o zwierzętach - zabezpiecz je przez bezpośrednim nasłonecznieniem, nie zamykaj w samochodzie, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej;
- ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny;
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych);

- nie należy schładzać się chłodną wodą bezpośrednio po opalaniu lub dłuższej ekspozycji na słońcu;
- podczas podróży samochodem rób częstsze przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach.

Przebywanie na zewnątrz

- o ile to możliwe staraj się przebywać w cieniu;
- unikaj zbyt długiego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi – kremy z filtrem SPF (sun protection factor);
- chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach;
- ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna, wiskoza), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry - lekka odzież w jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- noś przewiewne obuwie.

Odżywianie

- spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki, pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy;
- unikaj pokarmów z surowych jajek – wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi salmonelli i zatruciom;
- zadbaj o odpowiednią ilość spożywanych płynów – najlepiej wody niegazowanej w ilości od 1,5-2 litrów dziennie. Przy intensywnym wysiłku nawet do 4-5 litrów na dobę;
- zadbaj o odpowiednią ilość spożywanych płynów dla Twojego dziecka;
- unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru - powodują one odwodnienie organizmu;
- ogranicz spożycie napojów alkoholowych - mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu;

2. Grupy podwyższonego ryzyka – materiał przygotowany na podstawie informacji zawartych na stronach Ministerstwa Zdrowia oraz materiałów Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.

Do grup podwyższonego ryzyka w okresie upałów należą:

- niemowlęta i małe dzieci;

- osoby starsze – osoby powyżej 65 roku życia;
- osoby chore przewlekłe – zwłaszcza ze schorzeniami: układu sercowo-naczyniowego, nerwowego, nerek, chorych na cukrzycę i demencję;
- kobiety w ciąży;
- osoby z niepełnosprawnością;
- osoby pracujące lub ćwiczące na powietrzu.

Niemowlęta i małe dzieci

Niemowlęta i małe dzieci to grupa bardzo wrażliwa na upały i dlatego opiekunowie powinni kierować się kilkoma ważnymi zasadami:

- dbać o odpowiednie nawodnienie, pamiętając jednocześnie by nie podawać mocno schłodzonych płynów – dopuszczalne jest podawanie letnich napoi;
- dbać o to by dziecko nie doświadczało skrajnych temperatur;
- w czasie upałów unikać długiego przebywania z dzieckiem na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10:00-15:00);
- nie zostawiać dzieci w samochodach;
- w ramach możliwości starać się ubierać dzieci w cienką i luźną odzież w jasnych kolorach;
- ochraniać głowę poprzez noszenie czapki z daszkiem w jasnych kolorach;
- używanie środków ochrony przed promieniami słonecznymi – kremy z filtrem SPF (sun protection factor);
- obserwować dziecko i w przypadku przegrzania sięgnąć po natychmiastową pomoc medyczną.

Osoby starsze, osoby cierpiące na choroby przewlekłe oraz osoby z niepełnosprawnościami

Są to grupy charakteryzujące się słabszym reagowaniem na zmiany temperatury powietrza i co za tym idzie należy bardziej uważać na ich zdrowie. Dodatkowo często przyjmują one leki, których skutkiem jest pogorszenie obronnych funkcji organizmu w walce z nadmiernym ciepłem. Do kluczowych elementów pomagających przetrwanie upału należą:

- przebywanie w pomieszczeniach klimatyzowanych;
- dbanie o odpowiednie nawodnienie;

- unikanie używania sprzętu mogącego przyczyniać się do zwiększenia temperatury w pomieszczeniu takiego jak np. piekarnik, kuchenka itp.;
- używanie chłodnego prysznica w celu obniżenia temperatury ciała – jednak nie bezpośrednio po ekspozycji na słońce;
- unikanie zbytznego nasłonecznienia, używanie środków ochrony przed promieniami słonecznymi – kremy z filtrem SPF (sun protection factor);
- ochrona twarzy i głowy poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach;
- ubieranie się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna, wiskoza), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry - lekka odzież w jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- monitorowanie na bieżąco prognozy pogody;
- unikanie długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10:00-15:00);
- skonsultowanie z lekarzem przyjmowanych leków, aby nie wzmacniały wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie), ochrona leków przed przegrzaniem;
- ograniczenie czynności powodujących większy wysiłek;
- spożywanie zbilansowanych, lekkostrawnych posiłków;
- unikanie pokarmów z surowych jajek – wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi salmonelli i zatruciom;
- unikanie picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru;
- ograniczenie spożycia napojów alkoholowych - mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

Osoby pracujące na zewnątrz

Jest to grupa, która w okresie upałów szczególnie narażona jest na odwodnienie i wystąpienie objawów związanych z przegrzaniem organizmu. Zaleca się, aby osoby znajdujące się w tej grupie stosowały się do następujących zaleceń:

- pić 2-4 szklanek wody w ciągu godziny pracy;

- używać środki ochrony przed promieniami słonecznymi – kremy z filtrem SPF (sun protection factor);
- nosić luźne, cienkie ubrania w jasnych kolorach;
- przede wszystkim chronić głowę i twarz przed słońcem;
- w miarę możliwości (np. przerwy) przebywać w zacienionych miejscach lub klimatyzowanych pomieszczeniach;
- starać się robić częstsze przerwy;
- obserwować reakcje swojego organizmu podczas pracy w upale: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia należy zgłosić się o pomoc do lekarza;
- nie należy schładzać się chłodną wodą bezpośrednio po dłuższej ekspozycji na słońcu;
- dbać o spożywanie zbilansowanych, lekkostrawnych posiłków;
- unikać pokarmów z surowych jajek – wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi salmonelli i zatruciom;
- unikać picia kawy, napojów zawierających duże ilości cukru oraz napojów alkoholowych - powodują one odwodnienie organizmu.

Osoby uprawiające sport

Osoby uprawiające sport są dodatkowo narażone na wystąpienie objawów związanych z nadmiernym ociepleniem organizmu ze względu na wzmożoną aktywność fizyczną. Ważne jest dla tych osób aby:

- obserwować reakcje swojego organizmu podczas uprawiania sportu w upał: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza;
- dostosować czas uprawiania sportu – unikać godzin okołopołudniowych, a najlepiej w miarę możliwości nie uprawiać sportu na zewnątrz szczególnie w godzinach południowych (10:00-15:00);
- używać środki ochrony przed promieniami słonecznymi – kremy z filtrem SPF (sun protection factor);
- dostosować tempo ćwiczeń do panujących warunków;
- nawadniać organizm częściej i nie czekać na efekt wystąpienia pragnienia;
- nosić luźne, cienkie ubrania w jasnych kolorach oraz przewiewne obuwie;

- w przypadku ćwiczeń w grupie – obserwować stan zdrowia innych osób i poprosić o to samo innych w stosunku do siebie;
- nie schładzać się chłodną wodą bezpośrednio po ćwiczeniach, które odbywały się na zewnątrz w pełnym słońcu;
- chronić twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach;
- spożywać zbilansowane, lekkostrawne posiłki;
- unikać pokarmów z surowych jajek – wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi salmonelli i zatruciom;
- unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru - powodują one odwodnienie organizmu;
- ograniczyć spożycie napojów alkoholowych - mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

Kobiety w ciąży

Dla kobiet w ciąży słońce niesie wiele pozytywnych aspektów m.in. słoneczna pogoda przyczynia się do produkcji większej ilości hormonu szczęścia przez co samopoczucie jest lepsze. Sprzyja również wielu aktywnościom na świeżym powietrzu. Upały z kolei są znaczącym obciążeniem dla organizmu kobiety w ciąży powodując osłabienie oraz zmęczenie. Biorąc pod uwagę powyższe ważne jest, aby podczas upałów kobiety w ciąży stosowały się do kilku zaleceń:

- unikać skrajnych temperatur - osoby, które przebywają w klimatyzowanych pomieszczeniach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał, również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny;
- w czasie upałów unikać długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10:00-15:00);
- stosować kremy do opalania z wysokim filtrem;
- ubierać się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna, wiskoza), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry - lekka odzież w jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała;
- nosić przewiewne obuwie;
- chronić twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach przebywać w zacienionych miejscach;

- dbać o odpowiednie nawodnienie;
- zapobiegać obrzękom nóg i dłoni poprzez: noszenie luźnego i wygodnego obuwia na płaskim obcasie, unikać uciskowych skarpetek, układać kilka razy w ciągu dnia ciało w pozycji leżącej z lekko uniesionymi nogami, stosować chłodzące okłady, moczyć stopy w chłodnej wodzie, unikać noszenia biżuterii, ograniczać spożywania soli;
- unikać wysiłku fizycznego;
- spożywać zbilansowane, lekkostrawne posiłki;
- unikać pokarmów z surowych jajek – wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi salmonelli i zatruciom;
- zadbać o odpowiednią ilość spożywanych płynów;
- unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru - powodują one odwodnienie organizmu;
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.