



UPAŁY

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza $+30^{\circ}\text{C}$.

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia

- W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00–15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.
- 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), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry – lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu – zdejmij kaptcie i skarpetki – chodząc boso chłodziś organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą.
- 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.
- Spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy.
- Zadbaj o odpowiednią ilość 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.
- Unikaj skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach 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.
- Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny.
- W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych).

- Pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej.
- Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

Skutki upałów dla zdrowia

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

Przyczyny udaru

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzonym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

Objawy udaru

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.