

# Gmina Chełmno Oficjalny portal informacyjny

Adres artykułu: <https://gmina-chelmno.pl/artykul/195-5772-upal>

## Upał



### BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE UPŁAU

Próg upału	30°C
Reakcja systemu termoregulacji	35°C
Wysychanie gruczołów potowych	38°C
Groźba udaru	39°C
Zagrożenie życia	41°C

#### OCHRONA PODCZAS UPĄŁU

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne, dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy,
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają,
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego,
- pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 °C,
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu,
- należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej,
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu; osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową,
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwie pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce,
- należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może

	<p>to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć.</li> </ul>
<b>OCHRONA DZIECI PODCZAS UPAŁU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem,</li> <li>– należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu,</li> <li>– należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok,</li> <li>– należy kąpać dziecko w letniej (niezimnej) wodzie,</li> <li>– nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco,</li> <li>– przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem,</li> <li>– należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem,</li> <li>– nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco,</li> <li>– wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.</li> </ul>
<b>OCHRONA STARSZYCH PODCZAS UPAŁU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.</li> </ul>

Zródło: Opracowano na podstawie: *Jak przetrwać upał*, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, [on-line] <https://rcb.gov.pl/jak-przetrwac-upaly>.

## Metryczka

<b>Opublikował w BIP:</b>	Jarosław Zima
<b>Data opublikowania:</b>	01.08.2019 10:41
<b>Ostatnio zaktualizował:</b>	
<b>Liczba wyświetleń:</b>	357