

JAK SOBIE RADZIĆ PODCZAS UPAŁÓW

USPOKÓJ SIĘ - ZRELAKSUJ

* Należy unikać wszelkiego wysiłku

PRZEBYWAJ W CHŁODNYM MIEJSCU

* W cieniu

- W budynku z klimatyzacją
- W dobrze wentylowanych miejscach
- Przebywaj jak najwięcej w pomieszczeniach
- Miej zasłonięte okna w ciągu dnia
- Otwórz okna wieczorem dla wentylacji

PŁYNY

* Pij dużo wody i soków owocowych

- Nie zalecane jest picie napojów gazowanych lub innych, zawierających cukier, sól i inne dodatki – dłużej trwa, zanim ugaszą pragnienie
- ***NIE NALEŻY PIĆ ALKOCHOLU ANI KAFEINY***
- ***TRZEBA KĄPAĆ SIĘ W ZIMNEJ WODZIE LUB BRAĆ ZIMNY PRYSZNIC***

Pij wodę i soki owocowe zamiast alkoholu i napojów z kafeiną podczas upałów

UBRANIE

* Ubieraj się w jasne, lekkie ubrania

MYŚL O INNYCH

* Sprawdź, jak sobie radzą krewni, znajomi czy sąsiedzi, którzy sami mieszkają, są chorzy lub starsi

SYMPTOMY OSTRZEGAWCZE

WCZESNE SYMPTOMU PORAŻENIA UPAŁEM

- Zmiany fizyczne i psychiczne
- Brak energii
- Złe samopoczucie
- Utrata apetytu

Poważniejsze oznaki porażenia upałem:

- * Zawroty głowy
- * Poważne zmiany psychiczne
- * Ból głowy
- * Nadmierna słabość
- * Skurcze mięśni
- * Mdłości
- * Nieregularne bicie serca
- * Szybkie płytkie oddychanie

CO MOŻESZ ZROBIĆ

Postaraj się, aby osoba znalazła się w chłodnym zacienionym miejscu lub w klimatyzowanym budynku. Przyłóż lód lub wilgotny zimny ręcznik na szyję. Cały czas przykładaj wodę gąbką lub ręcznikiem. Jeśli osoba jest przytomna, podawaj dużo wody. Jeśli osoba wykazuje poważne objawy porażenia upałem, dzwoń na 9-1-1.