**ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW**

Podczas upałów, gdy 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. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

**1. PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA**

* utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
* odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura jest niższa;
* zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
* wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

**2. UNIKANIE UPAŁU**

* przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
* unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
* unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, między godziną 10:00 a 15:00;
* spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu
* stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
* nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

**3. CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU**

* branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
* noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy
* i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
* noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
* picie dużej ilości wody, unikanie spożywania napojów alkoholowych;
* spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
* przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
* utrzymywanie higieny osobistej;

**4. UDZIELANIE POMOCY**

* Jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj   
  je i w razie potrzeby udziel pomocy;
* przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodowce
* w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce   
  i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
* do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
* podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
  + przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
  + ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
  + obniżać temperaturę ciała poprzez:
    - przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
    - nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skory wodą o temperaturze 25-30 °C.
  + nie należy podawać żadnych leków,
  + osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Opracowano przez Głowny Inspektorat Sanitarny na podstawie: „Public health advice on preventing health impacts of heat. A set of information sheets for different target audiences”. World Health Organization 2011

**ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW**

Podczas upałów, gdy 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. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

**1. PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA**

* utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
* odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura jest niższa;
* zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
* wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

**2. UNIKANIE UPAŁU**

* przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
* unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
* unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, między godziną 10:00 a 15:00;
* spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu
* stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
* nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

**3. CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU**

* branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
* noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy
* i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
* noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
* picie dużej ilości wody, unikanie spożywania napojów alkoholowych;
* spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
* przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
* utrzymywanie higieny osobistej;

**4. UDZIELANIE POMOCY**

* Jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj   
  je i w razie potrzeby udziel pomocy;
* przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodowce
* w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce   
  i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
* do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
* podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
  + przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
  + ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
  + obniżać temperaturę ciała poprzez:
    - przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
    - nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skory wodą o temperaturze 25-30 °C.
  + nie należy podawać żadnych leków,
  + osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Opracowano przez Głowny Inspektorat Sanitarny na podstawie: „Public health advice on preventing health impacts of heat. A set of information sheets for different target audiences”. World Health Organization 2011