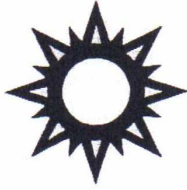


Upały.



Upały, wysoka temperatura powietrza; skwar, spiekota, gorąco.

A. Skutki zagrożenia.

Skwar może wywołać udar słoneczny, który z kolei może być przyczyną zgonu.

Przyczyny udaru:

długie spędzanie czasu w słońcu, długie przebywanie w przegrzanym miejscu np. w samochodzie, brak okrycia 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.

B. Zapobieganie.

Czynności zapobiegawcze:

- ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki, regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów,

- ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,
- ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,
- chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem,
- unikaj zbytniego nasłonecznienia; opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony,
- unikaj skrajnych temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,
- zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu; stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.

C. Ratowanie.

Czynności ratujące przy przegrzaniu:

- głowę poszkodowanego połóż powyżej poziomu ciała i owiń ją oraz kark zimnymi, wilgotnymi chusteczkami; gdy okład zrobi się ciepły, schłódź go ponownie,
- podaj wystarczająco dużo napoi elektrolitycznych (które uzupełniają płyny i przywracają równowagę mineralną ciała),
- zapewnij wypoczynek,
- ewentualnie, aby złagodzić ból głowy, daj do zażycia tabletkę przeciwbólową; najczęściej dolegliwości ustają po godzinie.

Jeżeli objawy nie ustępują, należy zgłosić się do lekarza!

- Osobę z udarem słonecznym zawiń w mokre chusty, wezwij lekarza. Wskazane jest leżenie w łóżku.