**Jak bezpiecznie przetrwać upały**

Podczas upałów nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie szczególnej troski wymagają osoby starsze i dzieci. Przestrzeganie poniższych zasad nie tylko pozwoli przetrwać upały, ale także uniknąć niebezpieczeństwa. Dowiemy się też, jak udzielić pomocy osobie, która np. zasłabła w wyniku upału.

**Jak przystosować dom lub mieszkanie?**

• 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 powietrza jest niższa;

• zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;

• wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

**Jak schładzać i nawadniać organizm?**

• 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.

**Jak unikać upału?**

• Przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;

• unikanie forsownego wysiłku fizycznego;

• unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;

• spędzanie w miarę możliwości 2–3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);

• stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;

• nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.

**Jak udzielić pomocy?**

• Jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne – odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;

• leki należy przechowywać w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);

• 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 skóry wodą o temperaturze 25–30 °C.

Nie należy podawać żadnych leków, osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

*Źródło:* [*gis.gov.pl*](http://www.gis.gov.pl)