




# PORADY NA UPAŁY

 20.07.2017

 Redaktor

 Aktualności

**Na najbliższe dni zapowiadana jest wysoka temperatura, która może być odczuwalna dla zdrowia. Radzimy, jak się chronić przed groźnymi skutkami upałów.**

Wysokie temperatury mogą być niebezpieczne dla zdrowia, szczególnie w dużych miastach, gdzie nie ma przewiewu i mury są nagrzane. Podczas upałów osoby starsze i małe dzieci nie powinny długo przebywać na słońcu, szczególnie między godz. 12 a 16. Należy pamiętać o przewiewnym nakryciu głowy i posmarowaniu się kremem z filtrem UV. Konieczne jest picie dużych ilości płynów, najlepiej wody mineralnej i soków warzywnych czy owocowych. Należy też ograniczyć spożywanie alkoholu. Przegrzanie organizmu może doprowadzić do udaru cieplnego, który objawia się m.in.: zaczerwienieniem i suchością skóry, podwyższoną temperaturą ciała, bólami i zawrotami głowy, dreszczami, przyspieszonym oddechem i akcją serca, nudnościami i wymiotami, a nawet zaburzeniami świadomości. W skrajnych przypadkach może dojść do utraty przytomności i zatrzymania krążenia. Pamiętajmy też, aby NIGDY, nawet na krótką chwilę, nie zostawiać nikogo w zamkniętym samochodzie! **Pierwsza pomoc w przypadku udaru cieplnego:** 1. Osobę poszkodowaną należy przenieść do chłodnego, zacienionego pomieszczenia i wezwać pogotowie. 2. Położyć wilgotne okłady na głowę, klatkę piersiową, tułów, kończyny. 3. Włączyć wiatrak, o ile jest to możliwe, lub wachlować powietrze. 4. Jeżeli osoba jest przytomna, należy podać zimną wodę do picia. 5. Pozostać z poszkodowanym do przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego. W przypadku utraty przytomności ułożyć poszkodowanego na boku (w pozycji bocznej bezpiecznej). W przypadku zatrzymania krążenia podjąć resuscytację. 

---

Źródło: [http://kpr.med.pl/aktualnosc/486\\_porady-na-upaly](http://kpr.med.pl/aktualnosc/486_porady-na-upaly)