

Gmina Pelplin

Jak zachować bezpieczeństwo podczas upałów?



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -31 lipca 2018 godz. 15:28

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

Objawy przegrzania organizmu:

- przyspieszony oddech
- podwyższona temperatura
- nudności
- zawroty głowy
- dreszcze

Bezpieczne zachowania podczas upałów:

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a

17:00)

- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych (w ciągu zaledwie 20 minut temperatura wewnątrz zamkniętego pojazdu może w tym okresie przekroczyć nawet 50 stopni Celsjusza)
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne
- pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpieli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

Zasady dotyczące bezpieczeństwa nad wodą:

- unikaj kąpania się zaraz po jedzeniu – powinno się odczekać przynajmniej godzinę
- unikaj wchodzenia do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności
- unikaj wchodzenia do wody po spożyciu alkoholu
- po wejściu do wody najpierw schładzaj okolice serca, karku oraz twarzy
- nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci zawsze musi czuwać ktoś dorosły
- nie próbuj przepływać jeziora czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji
- nie skacz do wody z dużej wysokości – takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy oraz kręgosłupa
- dzieci i osoby dorosłe, które korzystają ze sprzętów pływających powinny mieć na sobie założony kapok.

Uwaga!

Przypominamy, że na wszystkich tzw. dzikich kąpieliskach obowiązuje zakaz kąpieli. Dla bezpieczeństwa tych osób przez cały okres wakacji będzie zwiększona intensywność kontroli tych miejsc.

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja