

Biuletyn Informacji Publicznej Urząd Miejski w Lubinie

Adres artykułu: <https://bip.um.lubin.pl/arttykul/komunikat-upaly-1>

Komunikat - Upały

Komunikat - Upały

W związku z wydanym przez Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu ostrzeżeniem i zapowiadanymi wysokimi temperaturami powietrza apelujemy o zachowanie najwyższej ostrożności. Pamiętajmy o wymagających naszej opieki – dzieciach, osobach niepełnosprawnych, czy w zaawansowanym wieku. W żadnym przypadku nie pozostawiamy ich – nawet na chwilę – w samochodach, bądź na otwartym terenie, gdzie grozi im przegrzanie, albo porażenie słoneczne. Nie zapominajmy też o zwierzętach, które również cierpią z powodu upałów. Zachowajmy czujność i stosujmy się do zasad bezpieczeństwa.

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

Utrzymaj chłód w pomieszczeniach swego domu:

- w ciągu dnia, zamykaj okna i żaluzje szczególnie po stronie nasłonecznionej,
- otwieraj okna i żaluzje nocą, kiedy temperatura na zewnątrz jest niższa, jeśli jest to bezpieczne,
- jeśli mieszkanie jest klimatyzowane, drzwi i okna należy zamknąć,
- wentylatory elektryczne mogą dawać pewną ulgę, jednak, jeśli temperatura zewnętrzna przekracza 35°C, wentylator nie jest w stanie zapobiec chorobom wywołanym działaniem upału, niezwykle ważne jest picie płynów.

Unikaj upału:

- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą,
- jeśli w miejscu zamieszkania nie można utrzymać chłodu, spędź 2-3 godziny dziennie w chłodnym miejscu (np. klimatyzowanym budynku publicznym),
- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia,
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego,
- pozostawaj w cieniu,
- nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanym pojeździe.

Dbaj o chłodzenie i nawodnienie organizmu:

- korzystaj z chłodnych pryszniców i kąpeli,
- zastępczo stosuj gotowe okłady i kompresy chłodzące, nasączone zimną wodą ręczniki czy gąbki, kąpiele stóp w zimnej wodzie, itp.
- noś lekką, nie przylegającą do ciała odzież z tkanin naturalnych,
- wychodząc na zewnątrz załóż kapelusz z szerokim rondem lub czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne,
- pij regularnie, przy czym unikaj napojów zawierających cukier lub alkohol.

Pomóż innym:

- jeśli osoba, którą znasz jest zagrożona, pomóż jej w uzyskaniu fachowej porady i pomocy,
- samotnie mieszkające osoby starsze i chore należy odwiedzać raz dziennie,
- w przypadku osób przyjmujących leki, należy skonsultować z lekarzem prowadzącym, jaki wpływ dane leki mogą mieć na termoregulację i równowagę wodno - elektrolitową.

W przypadku problemów zdrowotnych:

- utrzymuj leki w temperaturze 25 °C, lub przechowuj w lodówce (stosuj się do zamieszczonych na opakowaniu zaleceń odnośnie warunków przechowywania),
- stosuj się ściśle do zaleceń lekarza, jeśli cierpisz na chorobę przewlekłą lub zażywasz liczne leki.

Jeśli ty lub ktoś inny poczuje się źle:

- jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój, lub dotkliwe pragnienie lub ból głowy, staraj się jak najszybciej uzyskać pomoc, przenieść do chłodnego miejsca i zmierzyć temperaturę ciała,
- nawadniaj organizm pijąc wodę,
- w przypadku bolesnych skurczy mięśniowych, zwykle mięśni nóg, ramion lub brzucha, występujących często po długotrwałym wysiłku fizycznym podczas upału, bezzwłocznie odpocznij w chłodnym miejscu pijąc jednocześnie doustne gotowe nawadniające płyny glukozowo - elektrolitowe. Jeśli związane z przegrzaniem organizmu kurcze nie ustępują przez dłużej niż godzinę, konieczne staje się skorzystanie z opieki medycznej,
- skorzystaj z porady lekarza jeśli zauważasz nietypowe symptomy lub jeśli dane symptomy nie ustają,
- jeśli któryś z członków twojej rodziny lub osoba, którą się zajmujesz na skórę gorącą i suchą, mający ma drgawki i/lub traci przytomność, niezwłocznie wezwij lekarza lub pogotowie ratunkowe.

W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA DZWOŃ:

112 – numer alarmowy

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

Metryczka

Wytworzył:	Klaudia Urbaniak
Opublikował w BIP:	Tomasz Przyszlak
Data opublikowania:	11.06.2019 11:57
Ostatnio zaktualizował:	Tomasz Przyszlak
Data ostatniej aktualizacji:	11.06.2019 11:57
Liczba wyświetleń:	36