



# Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

## PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- Utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odstawianie i otwieranie okien w nocy i wcześniej rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

## CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- Branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpeli 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.



## UNIKANIE 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.

## UDZIELANIE POMOCY

- Jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne – odwiedź je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków 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 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,
  - obniżyć 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.

## Główny Inspektorat Sanitarny

03-729 Warszawa, ul. Targowa 65 | tel./phone: +48 22 536-13-00 | fax: +48 22 635-61-94 | e-mail: [inspektorat@gis.gov.pl](mailto:inspektorat@gis.gov.pl)

