

11.5.1





UPAŁY

UPAŁY SĄ SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE DLA MAŁYCH DZIECI I OSÓB W PODESZŁYM WIEKU, CHORYCH NA CUKRZYCĘ, NADCIŚNIENIE I MAJĄCYCH PROBLEMY Z SERCEM

BEZPIECZNE ZACHOWANIA:



unikaj wychodzenia na zewnątrz w najcieplejsze porze dnia (między 10:00 a 17:00)



unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych



chroni dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem



w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych



jeśli musisz przebywać na zewnątrz nos nakrycie głowy i przewiewne okrycie oraz ubranie zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, a także okulary przeciwsłoneczne



pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza na balonie, lodówce, mrożonkach)



unikaj forsownego wysiłku fizycznego



korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpiel; pamiętaj, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny



unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami, 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, włącz pomieszczenia, w których przebywają



obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- | | | |
|-----|---|---------------------|
| 112 | – | Numer Alarmowy |
| 999 | – | Pogotowie Ratunkowe |
| 998 | – | Straż Pożarna |
| 997 | – | Policja |

