

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 obuwie 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: nabiału, lodów, mrożonek)



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 |

