Ostrzeżenia o fali upałów dla miasta Toronto

Plan reagowania na upały miasta Toronto koordynuje działania służb miejskich i agencji środowiskowych zapobiegające zachorowaniom w okresach skrajnego gorąca.

Gdy upalna pogoda staje się zbyt uciążliwa ze względu na wysokie temperatury i inne czynniki, Naczelny Lekarz Miasta ogłasza **alarm o upałach**. Ostrzeżenie to może być wzmocnione do poziomu **alarmu o wyjątkowych upałach**.

Alarm o upałach oznacza, że warunki stworzone przez masy gorącego powietrza powodują wzrost prawdopodobieństwa dodatkowych zgonów, w porównaniu z ilością zgonów typową dla danej pory roku, do ponad 65 procent.

Alarm o wyjątkowych upałach oznacza, że warunki stworzone przez masy gorącego powietrza powodują wzrost prawdopodobieństwa dodatkowych zgonów, w porównaniu z ilością typową dla danej pory roku, do ponad 90 procent.

W okresie upałów nawet kilka godzin spędzonych w chłodniejszych warunkach obniża temperaturę ciała i ratuje życie.

Jeśli poczujesz się chory, zdezorientowany, jest ci słabo lub masz trudności w oddychaniu, powinieneś bezzwłocznie udać się do swojego lekarza lub najbliższego szpitala.

W nagłych przypadkach dzwoń pod nr 911.

Powiedz po angielsku, w jakim języku chcesz rozmawiać. Zaczekaj na zgłoszenie się tłumacza.

Więcej informacji o wpływie fali upałów na zdrowie można uzyskać dzwoniąc do linii informacyjnej Kanadyjskiego Czerwonego Krzyża
416-480-2615.
Usługa dostępna tylko w języku angielskim.

416.338.7600
toronto.ca/health
Toronto Public Health

PH0911SS286dPolish

Porady bezpieczeństwa na lato. Jak walczyć z falą upałów

Leki, alkohol i upały

Życzymy bezpiecznego lata

Polish– Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health
Toronto Public Health

W okresie letnim, połączenie upałów, wysokiej wilgotności i smogu może być bardzo niebezpieczne.

Musisz zachować szczególną ostrożność, jeśli:

- Pijesz duże ilości alkoholu
- Używasz nielegalnych środków farmakologicznych
- Przyjmujesz lekarstwa na problemy natury psychicznej
- Jesteś osobą w starszym wieku
- Masz problemy z sercem lub płucami

Niektóre leki powodują trudności w regulowaniu temperatury ciała. Jeśli przyjmujesz jeden lub więcej leków, możesz być w jeszcze wyższym stopniu narażony na dolegliwości wywołane upałami. (Zobacz ulotka: „Leki i upały”)

Wysokie temperatury i wilgotność mogą być również niebezpieczne dla:

- Osób starszych
- Osób cierpiących na schorzenia chroniczne (takie jak cukrzyca, choroby układu krążenia i oddechowego) lub osób niezdolnych do poruszania się i samodzielnej zmiany pozycji
- Niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym
- Osób uprawiających intensywnie ćwiczenia fizyczne lub pracujących ciężko fizycznie na zewnątrz przez dłuższy czas
- Osób przyjmujących określone lekarstwa np. na zaburzenia psychiczne.
- Osób bezdomnych lub bez stałego miejsca zamieszkania

Jak uniknąć choroby wywołanej upałem:

- Pij duże ilości wody i naturalnych soków, nawet wtedy, gdy nie odczuwasz pragnienia. Unikaj alkoholu, kawy i koli.
- Noś luźną, lekką odzież i nakrycie głowy.
- Unikaj słońca. Jeśli musisz wyjść, pozostawaj w cieniu, na ile to możliwe.
- Nie przemęczaj się i odpoczywaj. Jeśli masz do przejścia dłuższy odcinek drogi, zrób to wcześnie rano albo wieczorem.
- Udaj się do chłodnych, klimatyzowanych pomieszczeń takich jak: dzielnicowe ośrodki kultury i inne placówki socjalne.
- Bierz co jakiś czas chłodny prysznic. Niektóre placówki i ośrodki rekreacyjne udostępniają publiczne natryski.
- Staraj się spędzić nieco czasu w pobliżu jeziora lub rzeki. Jest tam chłodniej.
- Jeśli planujesz w ciągu dnia drzemkę na zewnątrz, wybierz miejsce zacienione przez kilka godzin. Pamiętaj, że słońce zmienia swoje położenie.

Jeśli wystąpią poniższe symptomy udaru cieplnego, szukaj pomocy znajomego, członka rodziny lub lekarza:

- Przyspieszony oddech lub trudności w oddychaniu
- Słabość, zawroty głowy lub omdlenie
- Zmęczenie w stopniu większym niż zazwyczaj
- Ból głowy
- Dezorientacja
- Mdłości

Jak pomóc osobie z udarem cieplnym?

- Wezwać pomoc
- Zdjąć z chorego zbędne warstwy ubrania
- Ochłodzić chorego poprzez obmywanie gąbką lub kąpiel w letniej wodzie
- Przenieść chorego do chłodniejszego pomieszczenia
- Podawać choremu do picia wodę chłodną, ale nie lodowato zimną.

W okresie upałów nawet kilka godzin spędzonych w chłodniejszych warunkach obniża temperaturę ciała i ratuje życie.