

Fact Sheet

Plan ochrony przed skutkami upałów 3 proste kroki

Jako właściciel lub zarządzający nieruchomością, możesz odegrać istotną rolę w ochronie swych lokatorów przed skutkami wyjątkowych upałów. Zastosowanie podanych poniżej trzech prostych kroków pomoże uchronić ich przed udarem cieplnym i zgonem.

Krok 1 – Poznaj zagrożenia

Ostre upały to zagrożenie zdrowia dla każdego; dla osób bardziej zagrożonych chorobami wywołanymi upałem, pomocne byłoby korzystanie z klimatyzowanego pomieszczenia w budynku oraz by ktoś zadzwonił lub odwiedził je by sprawdzić, czy wszystko w porządku.

Osoby bardziej zagrożone wystąpieniem chorób spowodowanych upałem to:

- osoby starsze
- niemowlęta i małe dzieci
- osoby cierpiące na choroby chroniczne (np. układu krążenia lub oddechowego), z ograniczoną możliwością poruszania się, oraz chorzy na niektóre choroby psychiczne.
- osoby przyjmujące niektóre lekarstwa
- osoby, które na zewnątrz pracują lub uprawiają ćwiczenia fizyczne
- osoby mieszkające samotnie

Step 2 – Przygotuj plan działania

Przed nastaniem lata przygotuj dla swojego budynku plan ochrony przed upałami.

- Wyznacz w budynku wspólne, klimatyzowane pomieszczenie dla ochłody lokatorów.
- Przygotuj i wywieś w widocznym dla lokatorów miejscu Informację o bezpieczeństwie w czasie upałów, która określa gdzie znajduje się wspólne pomieszczenie do ochłody.
- Informuj mieszkańców o ochronie przed skrajnymi upałami i o symptomach udaru
- Dowiedz się, którzy z mieszkańców są bardziej narażeni na skutki upałów, a szczególnie mieszkający samotnie, z ograniczoną zdolnością poruszania się lub chronicznie chorzy.
- Dowiedz się, gdzie jest najbliższe pomieszczenie klimatyzowane lub centrum dla ochłody.

Step 3 – Działaj

Podjmij działania w okresie letnim, a szczególnie w dni alertów ostrzegających o upałach.

- Zapewnij lokatorom chłodne pomieszczenie, by mogli schronić się przed upałem.
- Podaj do wiadomości lokatorów, w wywieszanej w widocznym miejscu Informacji o bezpieczeństwie w czasie upałów, lokalizację chłodnego pomieszczenia.
- Zagląдай regularnie do lokatorów bardziej zagrożonych chorobami wywołanymi upałem.
- Zachęcaj lokatorów, by korzystali z chłodnego pomieszczenia w budynku lub innym klimatyzowanym miejscu
- Przypominaj lokatorom, by pili wodę i stosowali zasady ochrony przed skutkami upałów.
- Jeśli lokator ma wysoką temperaturę, i jest dezorientowany albo przestał się pocić lub stracił przytomność – dzwoń pod 911. Czekając na przybycie pomocy, pomóż chorej osobie przenosząc ją w chłodniejsze miejsce, polewając zimną wodą duże powierzchnie ciała lub odzieży i wachlując.