

Jak walczyć z upałem?

Udarowi cieplnemu można zapobiec. Choć wyjątkowe upały stanowią zagrożenie dla każdego, to w tym okresie należy dzwonić lub odwiedzać osoby są szczególnie narażone na choroby wywołane upałem, by upewnić się, że nie potrzebują pomocy.

Osoby szczególnie zagrożone chorobą wywołaną upałem to:

- osoby starsze
- niemowlęta i małe dzieci
- osoby cierpiące na choroby chroniczne (np. układu krążenia lub oddechowego), z ograniczoną możliwością poruszania się oraz osoby cierpiące na niektóre choroby psychiczne
- osoby przyjmujące niektóre leki
- osoby pracujące lub uprawiające ćwiczenia fizyczne w upale
- osoby bezdomne i osoby o niskim dochodzie

Jak zapobiec chorobie wywołanej upałem:

- pij duże ilości chłodnej wody, jeszcze zanim poczujesz pragnienie.
- udaj się do pomieszczenia klimatyzowanego, takiego jak kompleks handlowy, biblioteka lub dzielnicowy ośrodek kultury.
- noś luźną, jasną, przewiewną odzież. Na zewnątrz noś kapelusz z szerokim rondem.
- unikaj słońca, przebywaj w cieniu lub używaj parasola.
- staraj się zaplanować przebywanie poza domem na chłodniejszą porę dnia.
- bierz chłodny prysznic lub kąpiel lub stosuj dla ochłody wilgotne, chłodne ręczniki.
- zamykaj rolety lub zasłony, żeby ograniczyć działanie promieni słonecznych.
- nie używaj do przygotowywania potraw piekarnika, szczególnie jeśli nie masz klimatyzacji.
- postaw w pobliżu okna wentylator, tak aby wdmuchiwał chłodniejsze powietrze z zewnątrz
- nigdy nie zostawiaj osób ani zwierząt w zaparkowanym samochodzie ani w pełnym słońcu.
- skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, co do leków mogących zwiększyć twoje zagrożenie upałem.
- dzwoń lub odwiedzaj osoby podwyższonego ryzyka: rodzinę, przyjaciół lub sąsiadów – szczególnie mieszkające samotnie osoby starsze – by sprawdzić czy piją dużo płynów i przebywają w chłodzie.

Symptomy udaru cieplnego obejmują:

- zawroty głowy lub omdlenie
- nudności lub wymioty
- ból głowy
- przyspieszony oddech i puls
- wyjątkowe pragnienie

Jeżeli wystąpią powyższe symptomy, przenieś się do chłodnego pomieszczenia i pij wodę. Jeśli symptomy nie ustąpią, zgłoś się do lekarza.

Udar cieplny wymaga pomocy lekarskiej, więc jeśli ktoś ma wysoką gorączkę, przestał się pocić albo jest nieprzytomny - należy zadzwonić pod nr 911. Oczekując przybycia pomocy lekarskiej należy pomóc choremu:

- przemieścić taką osobę, jeśli to możliwe, do chłodniejszego pomieszczenia.
- polewać zimną wodą dużą powierzchnię skóry lub odzieży.
- wachlować chorego.