

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, dezorientowany, jest ci słabo lub masz trudności w oddychaniu, powinieneś bezzwłocznie udać się do 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.

Porady bezpieczeństwa na lato. Jak walczyć z falą upałów

Lekarstwa podczas upałów

Życzymy bezpiecznego lata

Polish – Beat the Heat – Medications and the Heat

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

Niektóre lekarstwa powodują trudności w regulowaniu temperatury ciała.

Jeśli przyjmujesz jakikolwiek z wymienionych poniżej leków, jesteś bardziej zagrożony wywołaną upałami chorobą, zwłaszcza, jeśli uprawiasz intensywne ćwiczenia, ciężko pracujesz i nie pijesz dostatecznie dużo wody. Ryzyko wzrasta jeszcze bardziej, jeśli przyjmujesz dwa lub więcej leków.

Niektóre leki występują pod inną nazwą handlową, więc dla pewności należy spytać lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę.

Leki psychiatryczne jak:

- chloropromazyna (Thorazine, Largactil)*
- thioridazyna (Mellaril)*
- perfenezyna (Trilafon)*
- flufenezyna (Modecate, Moditen)*
- tiotyksen (Navane)*
- trifluoperazyna (Stelazine)
- prochlorperazyna (Stemetil)
- haloperidol (Haldol)
- klozapina (Clozaril)
- risperidon (Risperdal)
- loksapina (Loxapac, Loxitane)
- fluspirylen (IMAP)

- pimozide (Orap)
- olanzapina
- flupentyksol (Fluanxol)
- zuklopentyksol (Clopixol)
- rezerpina (Serpasil, Serpalan)
- Lithium (intensywne ćwiczenia lub silne pocenie w czasie upałów może spowodować zbyt wysoki poziom litu w organizmie)

¹Lista powyższa opiera się częściowo na danych uzyskanych z biura Naczelnego Koronera. Lista ta nie jest kompletna..

*Lek może spowodować szybsze oparzenie skóry promieniami słonecznymi. Również wiele innych leków może powodować szybsze oparzenia skóry.

Dla pewności należy skonsultować się z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą. Staraj się unikać słońca. Jeśli to niemożliwe, stosuj filtry przeciwsłoneczne, noś nakrycie głowy i długie rękawy.

Leki przeciw chorobie Parkinsona jak:

- benztropina (Cogentin)
- biperiden (Akineton)
- etopropazyna (Parsitan, Parisdol)
- procyklidyna (Kemadrin, Procyclid)
- triheksyfenidyl (Artane, Trihexane)
- lewodopa (Dopar)
- selegilina (Eldepryl)
- amantadyna (Symmetrel, Symadine)

Leki antydepresyjne jak:

- amitryptylina
- doksepina (Sinequan)
- klomipramina (Anafranil)
- protriptylina (Vivactil)
- imipramina (Tofranil)
- desipramina (Norpramin)
- nortryptylina (Pamelor)

Jeśli przyjmujesz leki wymienione poniżej zwiększasz również ryzyko choroby wywołanej upałem.

- niektóre antyhistaminy (np. Benadryl, Chlortripton)
- leki nasenne dostępne bez recepty (np. Nytol)
- leki przeciwko bieguncce (np. Lomotil)

Jeśli przyjmujesz regularnie jakiś lek, spytaj swego lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę, czy nie musisz zachować szczególnej ostrożności w czasie upalnej pogody.