## Jak bezpiecznie przetrwać upały

****Podczas upałów nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie szczególnej troski wymagają osoby starsze i dzieci. Przestrzeganie poniższych zasad nie tylko pozwoli przetrwać upały, ale także uniknąć niebezpieczeństwa.

Przebywając w domu lub mieszkaniu należy utrzymywać temperatury powietrza w pomieszczeniach max do 32°C w dzień i do 24°C w nocy poprzez:

• odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;

• zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;

• wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

Organizm można schładzać i nawadniać m.in. przez:

• branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;

• noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;

• noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;

• picie dużej ilości wody;

• unikanie spożywania napojów alkoholowych;

• utrzymywanie higieny osobistej;

• spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew) - doskonałym pomysłem jest też spożywanie owoców dostarczających wodę (np. arbuz, mango) oraz koktajli. Warto polubić buraki, bo to warzywo będące skarbnica cennych pierwiastków, takich jak: żelazo, wapń, magnez, potas, mangan, sód, miedź, chlor, fluor, cynk, bor, lit, molibden, kobalt oraz rubid i cez, które są rzadko w warzywach spotykane. Warto także jeść owoce cytrusowe, które schładzają organizm i unikać ciężkostrawnych, smażonych potraw.

Skutków upału możemy uniknąć poprzez?

• przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;

• unikanie forsownego wysiłku fizycznego;

• unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;

• spędzanie w miarę możliwości 2–3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);

• stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;

• nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.

Pamiętaj:

• jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne – odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;

• leki należy przechowywać w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);

• w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;

• do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;

• podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy: przenieść osobę w chłodniejsze miejsce; ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów; obniżać temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25–30 °C.

Nie należy podawać żadnych leków, osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

**Bezpieczeństwo nad wodą**

Nadchodzący okres wakacyjny, sprzyjające warunki atmosferyczne do wypoczynku nad wodą, pozwalają odpocząć fizycznie i psychicznie, gdy jest się bezpiecznym. Woda, nawet ta z pozoru spokojna i płytka kryje w sobie wiele pułapek.

Większość utonięć i podtopień jest wynikiem lekkomyślności ludzi oraz lekceważenia obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpieli w miejscach niestrzeżonych i niebezpiecznych. Optymalne do kąpieli i pływania są miejsca odpowiednio oznakowane i zabezpieczone – są to kąpieliska strzeżone.

A oto kilka zasad jakich należy przestrzegać nad wodą aby uniknąć niebezpieczeństwa:

* nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. Najczęściej toną osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu lub pod wpływem takich środków;
* nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;
* po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolicę serca, karku oraz twarz;
* do wody wchodzimy tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik;
* nie skaczmy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa;
* gdy przy kąpielisku strzeżonym widzimy czerwoną flagę lub nie jest wywieszona żadna flaga - kąpiel jest zabroniona;
* rodzice powinni zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem;
* nie należy przepływać czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
* nie zaleca się kąpać zaraz po jedzeniu – powinno się odczekać przynajmniej pół godziny
* do wody najlepiej wchodzić w grupie, albo przynajmniej z drugą osobą;
* korzystając ze sprzętu wodnego upewnijmy się, że jest on sprawny, a przebywające na nim dzieci i osoby, które nie umieją pływać są we właściwy sposób zabezpieczone - mają na sobie specjalne kamizelki;

Nad wodą zawsze trzeba zachować ostrożność i zdrowy rozsądek!!! To nam zapewni bezpieczeństwo. Przestrzeganie tych kilku podstawowych zasad przyczyni się do zwiększenia naszego bezpieczeństwa, a tym samym na pewno po weekendowym wypoczynku i wakacjach wrócimy szczęśliwi, ładnie opaleni, ze wspaniałymi wspomnieniami.