

# Uwaga upały i burze !

W najbliższych dniach przez Polskę przejdzie kolejna fala upałów i burz.

## Jak się zachować podczas suszy, upałów i burz.

### Susza i upały

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

#### Oparzenia słoneczne

- **Objawy:** zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.
- **Pierwsza pomoc:**
  - Weź chłodny prysznic, użyj mydła aby usunąć olejki (kremy).
  - Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody.
  - Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

#### Przegrzanie

- **Objawy:** Osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.
- **Pierwsza pomoc:**
  - Połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm).
  - Poluzuj ubranie.
  - Użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała.
  - Podawaj do picia wodę z solą małymi łykami.
  - Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę.
  - Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej.
  - W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.
- **Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!**
  - Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
  - 
  - Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
  - Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
  - Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
  - Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie,

oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność, i staraj się nie zaproszyć ognia.

#### Podczas suszy

- Zmniejsz zużycie wody.
- Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
- Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.

#### Burza

1. W mieszkaniu i domu należy zamknąć wszystkie okna, na balkonie, tarasie i podwórku zabezpieczyć znajdujące się tam przedmioty.
2. Wyłączyć sprzęt elektryczny, szczególnie w domkach letniskowych, ponieważ anteny ściągają pioruny.
3. Nie rozmawiać przez telefon komórkowy na otwartej przestrzeni, a najlepiej go wyłączyć, gdyż włączony wytwarza pole elektromagnetyczne, które może przyciągnąć pioruny.
4. W czasie burzy lepiej zatrzymać samochód w bezpiecznym miejscu i przeczekać.
5. Burzom towarzyszy często silny wiatr - nie należy więc parkować pod drzewami, rusztowaniami, reklamami, stalowymi konstrukcjami, a szczególnie słupami energetycznymi.
6. Burzę najlepiej przeczekać w domu. Jeśli natomiast zostanie nas na otwartej przestrzeni - nie należy biec i chować się pod pojedynczymi wysokimi drzewami, słupami itp.
7. Jeżeli przeczekujemy burzę pod budynkiem, należy uważać, by nie oprzeć się o instalację odgromową (piorunochron).
8. Przebywanie w wodzie podczas burzy (w kajaku, łódce czy też kąpiąc się) jest bardzo niebezpieczne. Każda „wypukłość” na wodzie przyciąga pioruny, dlatego gdy widzimy nadciągające ciemne chmury, należy jak najszybciej udać się w kierunku brzegu.
9. Przebywając w górach podczas burzy, należy:

- unikać zagłębień terenu,
- usiąść ze złączonymi nogami na plecaku bez metalowych elementów lub karimacie, co izoluje od ziemi, a tym samym chroni przed rozchodzącymi się po niej od pioruna ładunkami elektrycznymi,
- zejść ok. 100 m poniżej grzbietu, na jego zawietrzną stronę - jest ona najmniej narażona na uderzenia piorunów,
- nie kłaść się na ziemię.