

UPAŁ

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

UPAŁ

Upał jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C.

W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta **ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.** Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

pij dużo niegazowanej wody

- unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz
- noś nakrycie głowy
- stosuj kremy z filtrem UV
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
- w ciągu dnia zamknij i zastoń okna
- noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

112

Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. **Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy** – musisz o tym pamiętać, np. prowadząc samochód.

Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Pamiętaj, zwierzęta stałocieplne, które nie mają gruczołów potowych, regulują ciepłotę ciała innymi sposobami, np. psy wykorzystują odparowywanie śliny z jęzora podczas dyszenia. Dlatego pozostawiając psa w samochodzie na słońcu narażasz go na śmierć.

Jak upał wpływa na ludzki organizm

Temperatura powietrza

Zagrożenie życia	↔	41°C
Groźba udaru	↔	39°C
Wysychanie gruczołów potowych	↔	38°C
Reakcja systemu termoregulacji	↔	35°C
Próg upału	↔	30°C

Jak chronić się przed upałem

- ➔ **Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112). Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.**
- ➔ **Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.**

- ➔ W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.
- ➔ Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.
- ➔ Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.

Na zewnątrz

- ➔ Ogranicz opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz., stosując przy tym kremy ochronne.
- ➔ Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.
- ➔ Będąc nad wodą pamiętaj, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniesz pływać, opłucz ciało (twarz, klatkę piersiową) wodą do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli się w niej zanurz.
- ➔ Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację.



Odżywianie

- ➔ Nawadniaj organizm – pij dużo wody, najlepiej niegazowanej.
- ➔ W upalne dni przygotowuj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.
- ➔ Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a także często i dokładnie myj ręce.
- ➔ Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu.

Dzieci

RCB
Ruchowa Ciężka
Biegawka

Kilka minut wystarczy, żeby doszło do tragedii!



**Podczas upałów
nigdy nie zostawiaj
samego dziecka
w aucie.**



- ➔ **Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 - 60 °C.**
- ➔ Dzieci podczas upałów nie powinny wychodzić z domu, jeśli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem.
- ➔ Chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.
- ➔ Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok.
- ➔ Kąp dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.

Seniorzy

RCB
Rządowe Centrum
Bezpieczeństwa

Upał jest groźny przede wszystkim dla osób starszych

Podczas upałów sprawdź, czy samotnie mieszkający starsi sąsiedzi nie potrzebują pomocy.



- ➔ Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeśli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.
- ➔ Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, ich stężenie w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

Warto wiedzieć

Podczas opalania **stosuj kremy z filtrem SPF** – (sun protection factor). Pamiętaj jednak, że kosmetyki z filtrem nie zapewniają bezkarnego opalania. Zmniejszają jedynie ryzyko powstania poparzeń.

Stopnie ochrony:

SPF 2-6 – SŁABY

SPF 9-12 – ŚREDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF>50 – ULTRA WYSOKI

Jak właściwie stosować kosmetyki z filtrem

- ➔ Kosmetyki z filtrem zawsze nanosć na skórę przed wyjściem na słońce.
- ➔ Pamiętaj, że efektywność ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.
- ➔ Pamiętaj, aby ponownie posmarować się kremem gdy się spocisz, po pływaniu, po wytarciu skóry ręcznikiem.
- ➔ Nanosć na skórę odpowiednią ilość kosmetyku – obrazowo – to około 6 łyżeczek na ciało dorosłego człowieka.

UV - Fakty i mity

**Nie możesz się opalić
w pochmurny dzień**

FAŁSZ



Prawda



Chociaż chmury pochłaniają większość promieniowania UV, to jednak wzrasta ilość promieniowania rozproszonego i często jest wystarczająca do uzyskania opalenizny. Nie dotyczy to jedynie chmur niskich o dużej grubości.

**Nie możesz opalić się
przebywając w wodzie**

FAŁSZ



Prawda



Woda pochłania i osłabia promieniowanie UV, jednak nie stanowi skutecznej ochrony, ponieważ odbija część promieniowania, co może przyczynić się do wzrostu całkowitej dawki promieniowania.

**Jeśli nie odczuwasz
ciepła wywołanego
słońcem to się
nie opalasz**

FAŁSZ



Prawda



Efekt cieplny wywołuje promieniowanie podczerwone, czyli inny zakres promieniowania słonecznego niż UV. Promieniowanie UV jest absorbowane przez wewnętrzne warstwy skóry i nie jest odczuwalne przez receptory termiczne w płytszych warstwach skóry.



UV - Fakty i mity

Jeśli robisz regularne przerwy podczas opalania, to się nie opalisz

FAŁSZ



Prawda



Ekspozycja na promienie UV kumuluje się w ciągu dnia, a zdolność organizmu do naturalnej ochrony maleje wraz z czasem ekspozycji.

Dlatego, nawet używając kremów z filtrem należy skracać czas opalania się. Opalenizna jest reakcją obronną organizmu na promieniowanie UV i nie stanowi przed nim dostatecznej ochrony, nie wydłuża też czasu bezpiecznej ekspozycji na słońce.

Promieniowanie UV jest również szkodliwe dla oczu, dlatego noś okulary przeciwsłoneczne.

Opalanie się jest konieczne ze względu na produkcję przez organizm witaminy D

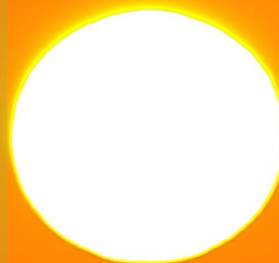
FAŁSZ



Prawda



Ilość promieniowania UV, niezbędna do produkcji witaminy D jest niewielka i zwykle otrzymujesz ją przebywając na otwartym terenie.



UV – Fakty i mity

**Najtańszą i najlepszą
ochroną przed
promieniowaniem
słonecznym jest cień**

FAŁSZ



Prawda



Cień jest dobrą ochroną przed bezpośrednim promieniowaniem słonecznym. Nie uchroni cię jednak przed promieniowaniem UV.

źródła:

opracowanie własne Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy