



Urząd Gminy Godów

ul. 1 Maja 53, 44-340 Godów, woj. śląskie
tel.: 32 476 50 65, 32 476 51 00 fax. wew. 35, 38
e-mail: gmina@godow.pl, strona www: godow.pl



JAK BEZPIECZNIE PRZETRWAĆ UPAŁY - PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW



Szanowni mieszkańcy Gminy Godów

Wiedza o tym, jak postępować i radzić sobie w okresie letnim, w szczególności w czasie upałów, jest niezwykle cenna. Niniejsza broszura ma na celu przekazanie Państwu podstawowych informacji w ramach szkolenia z przedmiotowego zakresu.

Publikacja podejmuje temat typowych zagrożeń sezonu letniego, które mają miejsce na przełomie II i III kwartału, najczęściej w miesiącach czerwcu, lipcu i sierpniu.

Broszura jasno i w sposób przejrzysty opisuje sposoby postępowania na wypadek wystąpienia wysokich temperatur powietrza oraz wskazuje podstawowe metody profilaktyki i ochrony.

Zachęcam do lektury opracowania oraz rozpowszechniania zawartych w nim treści. Wyrażam przekonanie, że niniejszy skrypt uświadomi Państwu wagę wspomnianych zagrożeń, pozwoli na sprawniejsze przygotowanie się do nadejścia upalnych dni, a w konsekwencji przyczyni się do zwiększenia naszego wspólnego bezpieczeństwa.

Z wyrazami szacunku

Wójt

mgr inż. Mariusz Adamczyk

Definicja i charakterystyka pojęcia

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje **między godziną 15:00 a 18:00**, 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, przegrzania organizmu, udaru. Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy.

Zalecenia ogólne

1. Należy pić dużo wody, najlepiej niegazowanej i nawadniać organizm.



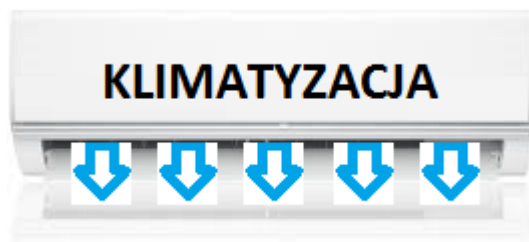
2. Unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru, gdyż sprzyjają one odwodnieniu organizmu.



3. Należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to także odwodnieniu organizmu.



4. Należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.



5. W upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają organizm.
6. Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także myć często i dokładnie ręce.

Przygotowanie domu, mieszkania

1. W ciągu dnia należy **zamykać okna i żaluzje**, aby ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa.



ROLETY

2. Starać się utrzymywać temperaturę powietrza w pomieszczeniach do **32°C w dzień i do 24°C w nocy**.



3. Starać się przebywać w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu.
4. W miarę możliwości brać częste, chłodne prysznice lub kąpiele oraz stosować chłodne okłady na ciało.



ZIMNY PRYSZNIC

Przebywanie na otwartym terenie

1. Należy unikać wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów.
2. Należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując filtry ochronne.



3. Będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć.
4. Należy unikać 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.
5. Należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.
6. Stosować nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.



OKULARY UV

7. Należy pić dużą ilość wody, najlepiej niegazowanej.



PIJ DUŻO WODY

8. Będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację.

Porady dotyczące postępowania z dziećmi



1. Dzieci nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.
2. Należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież.
3. Należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.
4. Należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok.
5. Nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco.
6. Przed wyjściem z dzieckiem na spacer należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem.
7. Należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem.
8. Pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60 stopni C.
9. Należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie.

Zalecenia dla osób starszych



1. Osoby starsze nie powinny wychodzić z domu.
2. Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków 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.
3. Osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.
4. Jeśli w otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne, należy je odwiedzać i w razie potrzeby udzielić pomocy.

Postępowanie w przypadku urazów termicznych

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzonym miejscu może doprowadzić do odwodnienia organizmu, przegrzania, oparzenia słonecznego oraz udaru.

Przegrzanie objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności. Jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, występuje przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999 (pogotowie ratunkowe). Jeśli jest to możliwe należy przenieść się w chłodne, ocienione miejsce, zwilżyć twarz, ręce i nogi



Upał może doprowadzić do wystąpienia **udar słonecznego lub ciepłego**, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.



UDAR SŁONECZNY

Objawy udaru: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu. W przypadku stwierdzenia objawów udaru należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe.



999
POGOTOWIE
RATUNKOWE

Oparzenie słoneczne objawia się zaczerwienieniem i bolesnością skóry, możliwe jest swędzenie, gorączka, ból głowy. **Pierwsza pomoc:** Chłodny prysznic, użycie mydła, aby usunąć olejki (kremy). Miejsca oparzone polewać dużą ilością zimnej wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, wykonać suchy, sterylny opatrunek i skorzystać z pomocy medycznej.

Do osoby, która mający, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe. **Pierwsza pomoc:** Połóż osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokości 20-30 cm), poluzuj ubranie, użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała, podawaj wodę z solą do picia małymi łykami. Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku. Podczas oczekiwania na przybycie pogotowia należy:

- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
- przyłożyć zimne okłady w okolice szyi, pach i pachwin,
- nieprzerwanie wachlować i schładzać,
- spryskiwać skórę wodą o temperaturze ok. 25-30 °C,
- nie podawać żadnych leków.

Zwiększone zagrożenie pożarowe



Należy pamiętać, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

Zgodnie z art. 124 ust. 1 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody zabrania się wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwarów. Art. 131: „Kto...wypala łąki, pastwiska, nieużytki, rowy, pasy przydrożne, szlaki kolejowe, trzcinowiska lub szuwały... – podlega karze aresztu albo grzywny”. Zgodnie z art. 30 ust. 3 ustawy z dnia 28 września 1991 r. o lasach, w lasach oraz na terenach śródleśnych, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu, zabrania się działań i czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo, a w szczególności rozniecenia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego, korzystania z otwartego płomienia, wypalania wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych.

Za nieprzestrzeganie wskazanych wyżej przepisów grożą surowe sankcje. Zgodnie z art. 82 ustawy z dnia 20 maja 1971r. Kodeksu wykroczeń – kara aresztu, nagany lub grzywny, której wysokość może wynosić od 20 do 5000 zł. Zgodnie z art. 163 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny, kto spowoduje zdarzenie, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, mające postać pożaru, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

Opracował: POIN Daniel Wodecki