

# KPP W PRUSZKOWIE

<http://kpppruszkow.policja.waw.pl/ppr/aktualnosci/103734,Uwaga-upaly.html>  
2021-09-22, 01:41

Strona znajduje się w archiwum.

## UWAGA UPAŁY!

Data publikacji 07.07.2021

**Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C. Policjanci apelują, aby podczas dni z tak wysokimi temperaturami nawet na chwilę nie zostawiać w samochodzie dzieci i zwierząt. W takich sytuacjach wnętrze pojazdu bardzo mocno się nagrzewa, co może zagrażać życiu i zdrowiu przebywających w nim osób czy zwierząt. Policjanci apelują również o to, aby w trakcie upałów dobrze przygotować się do jazdy samochodem.**

### **Policjanci radzą jak postępować w czasie upałów:**

unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00-15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu,

unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznym,

chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach,

ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry - lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,

jeśli przebywasz na zewnątrz - noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu - zdejmij kapcie i skarpetki - chodząc boso chłodziś organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą,

skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje leki nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie); chroń leki przed przegrzaniem,

spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy,

zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka,

unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru- powodują one odwodnienie organizmu,

ogranicz spożycie napojów alkoholowych - mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu,

unikaj skrajnych temperatur - osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,

ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny,

w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych). Pamiętaj o zwierzętach - zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej,

obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy - w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

## **Uwaga!**

Osoby starsze i dzieci są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ wysokich temperatur – odwiedzaj je często i regularnie.

## **Skutki upałów dla zdrowia**

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

## **Przyczyny udaru**

Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzonym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

## **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.

## **Upał - zmora kierowców**

Upały mogą być również zmorą kierowców, którzy na przykład nie mają klimatyzacji. Jeżeli jedziemy samochodem bez klimatyzacji warto robić częściej przerwy. W ich trakcie warto przemyć twarz i kark zimną wodą, a przed dalszą jazdą napić się chłodnej wody, by uzupełniać płyny.

Wybierając się w daleką podróż warto zabrać ze sobą odpowiednią ilość płynów. Bezwzględnie w każdym samochodzie powinna być butelka wody, dzięki temu jeśli znajdziemy się w korku lub zepsuje nam się klimatyzacja, a w najgorszym przypadku samochód, ta woda może być bardzo potrzebna.

Dobra pogoda często stwarza złudne wrażenie większego bezpieczeństwa podczas jazdy. Dlatego zdaniem policjanta właśnie podczas słonecznych dni kierowcy powinni zachowywać uwagę i nie przesadzać z prędkością.

## **Rozglądajmy się**

Podczas upałów zwróćmy uwagę czy w naszym otoczeniu ktoś nie potrzebuje pomocy: dziecko czy zwierzę pozostawione w zamkniętym samochodzie czy starsza osoba, która zasłała na skutek wysokiej temperatury powietrza. W takiej sytuacji poinformujmy odpowiednie służby.

info:ksp,/kk/