

## **UPAŁY**

**Upał** - intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 stopni Celsjusza. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

### **PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW**

1. Zainstaluj klimatyzujące okna.
2. Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze.
3. Izoluj przestrzeń wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia.
4. Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
5. Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
6. Zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
7. Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
8. Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

### **PODCZAS UPAŁÓW**

1. Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.
2. Zawieś zaciemnienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%.
3. Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
4. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
5. Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
6. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
7. 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, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
8. Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
9. 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.

10. Chronić twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.
11. Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-3 dni fali upałów.
12. Unikaj zbyt długiego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
13. Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecane przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.
14. W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.