

ROZPOZNANIE I DZIAŁANIE W PRZYPADKU UDARU CIEPLNEGO

Upały mogą skutkować śmiercią. Proszę brać sygnały ostrzegawcze poważnie.

Kiedy upał jest niebezpieczny?

- Jeżeli temperatury w ciągu dnia wzrastają do lub ponad 30 °C, a w nocy nie spadają poniżej 20 °C.
- Jeżeli upał trwa kilka dni (fala upałów)

Przy następujących symptomach udzielam pierwszej pomocy i dzwonię na numer ratunkowy:

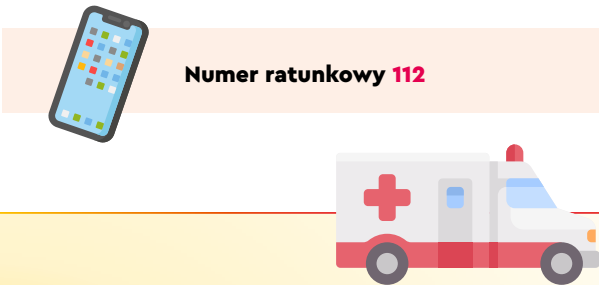
silne bóle głowy	Sucha, gorąca skóra
nagła dezorientacja	Temperatura Ciała powyżej 40 °C
powtarzające się silne wymioty	utrata świadomości



JAK MOŻNA POMÓC W NAGŁYCH PRZYPADKACH?

Możecie zrobić dużo:

1. Jeżeli osoba może rozmawiać, to proponuję jej **wodę do picia**.
2. Przy podejrzeniu nagłego udaru, ciepłego, **dzwonię na numer ratunkowy**.
3. Prowadzę daną osobę w możliwie **chłodne i zacienione miejsce**.
4. **Chłodzę ciało** poprzez wilgotne okłady na czoło, ramiona, nogi, kark i pachy.



PRZED NASTĘPNĄ FALĄ UPAŁÓW

- Jestem już na nią przygotowany – Państwo również?
- Zwracam uwagę na ostrzeżenia o upałach na mojej komórce, w radiu, w gazetach codziennych oraz w internecie.

Należy zwracać uwagę, jeśli potrzebna pomoc! Dalsze informacje są dostępne tutaj:

Ta ulotka została dopasowana na potrzeby miasta Bielefeld za zgodą Niemieckiego Stowarzyszenia do Zmian Klimatycznych i Zdrowia (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e. V.).

Stadt Bielefeld
Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt

osoby odpowiedzialne za treść:
Julia Harmsen, Amtsleiterin

Stand: 03/2024



W gorącym czasie zachowaj zimną głowę!

www.bielefeld.de/hitzeportal



Jak chronić siebie i innych?



UPAŁ JEST ZAGROŻENIEM ŻYCIA

Kto jest najbardziej narażony?

Upały dotyczą wszystkich ludzi, ale niektóre grupy są szczególnie zagrożone: nie mogą się tak dobrze dopasować do upału i chronić przed nim. Niektórzy ze względów zawodowych są szczególnie narażeni na upały.



Osoby
niepełnosprawne



Osoby pracujące na
zewnątrz lub uprawiające
sport



Kobiety w ciąży, niemowlaki
i małe dzieci

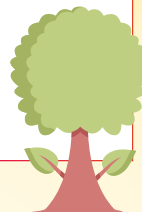


Osoby starsze i samotnie
mieszkające



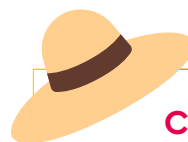
Unikanie upału:

- Pozostaję w miarę możliwości w cieniu.
- Jeżeli jest to możliwe, wychodzę na zewnątrz kiedy jest chłodniej – w godzinach porannych lub wieczornych.
- Nie pozostawiam nikogo w samochodzie.
- Ograniczam wysiłek fizyczny.



Chronienie ciała:

- Noszę lekkie i jasne ubrania.
- Biorę chłodny prysznic.
- Kładę wilgotne okłady na kark, stawy i pachy.
- Robię regularnie przerwy, zwłaszcza jeśli pracuję na zewnątrz.



Chronienie się przed promieniami UV:

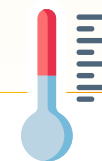
- Kremuję się filtrem słonecznym SPF powyżej 30.
- Noszę kapelusze – najlepiej z szerokim rondem.
- Noszę długą, przewiewną odzież.
- Noszę okulary przeciwsłoneczne z mocnym filtrem na promienie UV.



JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED DUŻYM UPAŁEM

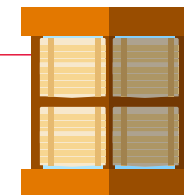
Jak zażywać lekarstwa w czasie dużych upałów?

- Upały mogą wpływać na działanie lekarstw.
- Ustalam z moim lekarzem/lekarzką ewentualne dopasowanie mojego planu zażywania leków.
- Czytam wskazówki na ulotce dotyczące przechowywania leków.



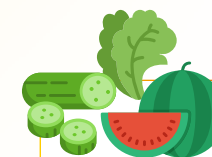
Ograniczanie wysokich temperatur w domu:

- Wietrzę rano i wieczorem z przeciągiem.
- Zamykam okiennice, spuszcza żaluzje lub markizy i zasłaniam okna zasłonami.
- Pieczenie i prasowanie to zajęcie na chłodniejsze dni.



Przygotowania na falę upałów:

- Mierzę temperaturę w moim mieszkaniu i przebywam w najchłodniejszych pomieszczeniach.
- Dopasowuję odpowiednio mój czas pracy.
- Chłodzę się kompresami chłodzącymi.



Należy dużo pić i jeść lekkie potrawy:

- Woda i herbata są bardzo dobre, unikam alkoholu, kawy i słodkich napojów.
- Jem świeże owoce i warzywa zawierające dużo wody.
- Mniej jest więcej: małe porcje jedzenia częściej.



Uważać na siebie nawzajem!

Należy zwracać uwagę, kto potrzebuje pomocy. Macie Państwo samotnych sąsiadów lub znajomych? Oni są szczególnie narażeni w trakcie fali upałów.

