

Zalecenia dotyczące zachowania podczas upałów



Zalecenia dotyczące zachowania podczas upałów

Utrzymaj chłód w pomieszczeniach swego domu

- W ciągu dnia, zamykaj okna i żaluzje (jeśli dostępne) szczególnie po stronie nasłonecznionej; otwieraj okna i żaluzje nocą, kiedy temperatura na zewnątrz jest niższa, jeśli jest to bezpieczne.
- Jeśli mieszkanie jest klimatyzowane, drzwi i okna należy zamykać.
- Wentylatory elektryczne mogą dawać pewną ulgę, jednak, jeśli temperatura zewnętrzna przekracza 35 °C, wentylator nie jest w stanie poprawić dyskomfortu wywołanego działaniem upału; niezwykle ważne jest picie płynów.

Unikaj upału

- Przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą.
- Jeśli w miejscu zamieszkania nie można utrzymać chłodu, spędź 2-3 godzin dziennie w chodnym miejscu (np. klimatyzowanym budynku publicznym).
- Unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia.
- Unikaj forsownego wysiłku fizycznego.
- Pozostawaj w cieniu.
- Nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanym pojeździe.

Dbaj o chłodzenie i nawodnienie organizmu

- Korzystaj z chłodnych pryszniców i kąpieli.
- Zastępczo stosuj gotowe okłady i kompresy chłodzące, nasączone zimną wodą ręczniki czy gąbki, kąpiele stóp w zimnej wodzie, itp.
- Noś lekką, nie przylegającą do ciała odzież z tkanin naturalnych; wychodząc na zewnątrz załóż kapelusz z szerokim rondem lub czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne.
- Pij regularnie, przy czym unikaj napojów zawierających cukier lub alkohol.

Pomóż innym

- Jeśli osoba, którą znasz jest zagrożona, pomóż jej w uzyskaniu fachowej porady i pomocy; samotnie mieszkające osoby starsze i chore należy odwiedzać co najmniej raz dziennie.
- W przypadku osób przyjmujących leki, należy skonsultować z lekarzem prowadzącym, jaki wpływ dane leki mogą mieć na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

Urząd Miasta i Gminy Siewierz, 42-470 Siewierz, ul. Żwirki i Wigury 16, tel. 32 64 99 400, e-mail: siewierz@siewierz.pl
Burmistrz Miasta i Gminy Siewierz mgr Zdzisław Banaś