**ZASDY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW**

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30ºC i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

**PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA**

* utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32ºC w dzień i do 24ºC w nocy;
* odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
* zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
* wyłączanie w mirę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

**UNIKANIE UPAŁU**

* przebywanie w najchłodniejszych miejscach w domu;
* unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
* unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10.00 a 15.00;
* spędzanie w miarę możliwości 2-3 godziny w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
* stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
* nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

**CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU**

* branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
* noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
* noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
* picie dużej ilości wody;
* unikanie spożywania napojów alkoholowych;
* spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
* przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;

**UDZIELANIE POMOCY**

* jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne – odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
* przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25ºC lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
* w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca;
* zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
* do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
* podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy;
* przenieść osobę w chłodniejsze miejsce;
* ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów;
* obniżyć temperaturę ciała poprzez;
* przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
* nieprzerwane wachlowanie,
* spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30ºC.
* nie należy podawać żadnych leków;
* osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.