

Porady zdrowotne na upały



European Region

Co roku wysokie temperatury wpływają na zdrowie wielu osób, szczególnie osób starszych, małych dzieci, osób pracujących na zewnątrz i przewlekle chorych. Upał może wywołać wyczerpanie i udar cieplny oraz zaostrzyć istniejące choroby, takie jak choroby układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, nerek lub problemy zdrowia psychicznego. Negatywne skutki zdrowotne upałów są w dużej mierze możliwe do uniknięcia dzięki dobrym praktykom zdrowia publicznego.



Zachowaj chłodną głowę w upale

Podczas upałów ważne jest, aby utrzymywać chłód, by uniknąć negatywnych skutków zdrowotnych wysokich temperatur.



Unikaj upału.

Unikaj wychodzenia i wykonywania intensywnych czynności w najgorętszej porze dnia. Przebywaj w cieniu. Nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanych pojazdach, a jeśli to konieczne i możliwe, spędzaj 2–3 godziny dziennie w chłodnym miejscu.



Utrzymuj chłód w domu.

Wykorzystaj nocne powietrze do schłodzenia domu. Nie nagrzewaj mieszkania lub domu w ciągu dnia, używaj żaluzji lub okiennic i wyłączaj jak najwięcej urządzeń elektrycznych.



Dbaj o właściwą temperaturę ciała i nawodnienie.

Używaj lekkiej i luźnej odzieży, śpij w lżejszej pościeli, bierz chłodne prysznice lub kąpiele i regularnie pij wodę, unikaj napojów słodzonych, alkoholowych lub zawierających kofeinę.



Bądź w kontakcie.

Sprawdź, jak się mają rodzina, przyjaciele i sąsiedzi, którzy spędzają dużo czasu sami. Osoby starsze, chore mogą potrzebować pomocy w gorące dni, a jeśli ktoś, kogo znasz, jest zagrożony, pomóż mu uzyskać porady i wsparcie.

Osoby starsze i osoby z chorobami przewlekłymi (takimi jak astma, cukrzyca i choroby serca) powinny zwracać większą uwagę na swoje zdrowie, ponieważ są bardziej podatne na działanie ciepła. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli odczuwasz nietypowe objawy lub jeśli objawy utrzymują się, lub jeśli podejrzewasz gorączkę. Jeśli ktoś ma gorącą, suchą skórę i majaczy, ma drgawki lub jest nieprzytomny, natychmiast wezwij pomoc.

Więcej informacji znajdziesz pod poniższymi linkami:

Strona WHO poświęcona falom upałów:

<https://www.who.int/europe/health-topics/heatwaves>

Global Heat Health Information Network

<https://www.ghhin.org/>