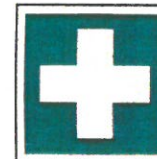


# UPAŁY I SUSZE

## Sposób postępowania ludności podczas upałów i suszy

Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu, albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Piękna opalenizna dodaje urody, jednak zbyt długie narażenie skóry na działanie promieni słonecznych wpływa niekorzystnie na nasz organizm. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.

<p><b>Oparzenie słoneczne</b> - jest uszkodzeniem skóry, a także w zależności od stopni oparzenia, głębiej położonych tkanek wskutek działania promieni słonecznych UV. Oparzenie jest wynikiem nadmiernego wystawienia ciała na działanie promieni słonecznych. Skóra, zamiast zostać opalona, staje się czerwona, wrażliwa i pokryta pęcherzami. Najbardziej narażone na poważne oparzenia tego typu są osoby o jasnej karnacji, ponieważ ich skóra ma mało melaniny (pigmentu, który chroni skórę przed promieniami). W miejscach, gdzie skóra była często poparzona przez słońce, mogą tworzyć się z biegiem lat różne nowotwory skóry.</p>	<p><b>Symptomy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ból, nie określony;</li><li>• Gorączka;</li><li>• Nudności;</li><li>• Pęcherze;</li><li>• Pieczenie;</li><li>• Sucha skóra;</li><li>• Swędząca zmiana barwnikowa na skórze;</li><li>• Swędzące pęcherze;</li><li>• Świąd skóry;</li><li>• Zaczerwienienie skóry.</li></ul>	<p><b>Rodzaje oparzeń słonecznych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Oparzenia pierwszego stopnia</b> - skóra jest zaczerwieniona, a po kilku dniach wierzchnia warstwa skóry (naskórek) schodzi płatami (dotyczy większości oparzeń słonecznych),</li><li>➤ <b>Oparzenia drugiego stopnia</b> - obejmują skórę właściwą i są bardzo bolesne. Pojawiają się wypełnione żółtym płynem pęcherze, obrzęk i częściowa martwica naskórka. Rany goją się po 2 - 6 tygodniach, nie pozostawiając najczęściej śladów,</li><li>➤ <b>Oparzenia trzeciego stopnia</b> - zniszczeniu ulegają wszystkie warstwy skóry, a także nerwy i tkanka podskórna. Spalona skóra odchodzi od ciała. Powstają blizny. Ten rodzaj oparzenia może zagrażać życiu. Najczęściej występuje u małych dzieci i niemowląt zbyt długo przebywających na silnym słońcu bez zabezpieczenia.</li></ul>
<p><b>Przegrzanie organizmu (udar cieplny)</b> - nadmierne wystawienie organizmu na szkodliwy wpływ ciepła, zwłaszcza w warunkach dużej wilgotności, może spowodować poważne zaburzenia regulacji ciepła w organizmie. Przyczyną przegrzania może być długotrwałe wykonywanie ciężkiej pracy fizycznej lub przebywanie w wysokiej temperaturze (np. hutnik przy rozgrzanym piecu, turysta na gorącej pustyni). Organizm stara się chronić przed wysoką temperaturą poprzez pocenie się i do pewnego momentu to mu wystarcza, po przekroczeniu pewnej granicy, gdy organizm wypoci wodę i sól dochodzi do udaru cieplnego.</p>	<p><b>Do objawów należą:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Osłabienie,</li><li>• Ból i zawroty, głowy;</li><li>• Wzmoczone pragnienie;</li><li>• Nudności i wymioty;</li><li>• Skurcze mięśni, zwłaszcza brzucha i nóg (wskutek zaburzeń elektrolitowych);</li><li>• Wzrost temperatury ciała;</li><li>• Czasem zdarza się też utrata przytomności.</li></ul>	
<p><b>Pierwsza pomoc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⊕ Należy ustalić źródło przegrzania i zlikwidować jego przyczynę np. przeprowadzić poszkodowanego do innego pomieszczenia, wyprowadzić na zewnątrz;</li><li>⊕ Ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami 20 - 30 cm w górę, podawać co 15 minut szklankę wody z łyżeczką soli (jeżeli nie ma soli to samą wodę);</li><li>⊕ Zdjąć ubranie i okładać poszkodowanego mokrymi ręcznikami, czy np. prześcieradłami;</li><li>⊕ Jeśli ratowany jest nieprzytomny, ale oddycha i ma wyczuwalne tętno należy ułożyć go na boku;</li><li>⊕ W razie zatrzymania oddechu i krążenia – masaż serca i sztuczne oddychanie;</li><li>⊕ Trzeba chronić ratowanego przed urazami w razie drgawek;</li><li>⊕ Nie wolno podawać napojów alkoholowych, napojów zawierających kofeinę, leków obniżających temperaturę np. aspiryny.</li></ul>		



### Zachowanie się w przypadku upałów:

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach.
- Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają skłonności do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody mineralnej. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- 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.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzeniem.
- Unikaj zbyt długiego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

### Zachowanie się w przypadku suszy:

- Zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
- Gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.

### Postępowanie ze zwierzętami:

<u>1. Pozostawienie w samochodzie.</u>	<u>2. Trzymanie psów na łańcuchu.</u>	<u>3. Zwierzęta pozostawiane w domu.</u>	<u>4. Zwierzęta bezdomne, wolnobytujące i ptaki.</u>
<p>Zostawiając psa latem w samochodzie, nie zdajemy sobie sprawy, na jakie niebezpieczeństwo go narażamy. Samochód nagrzewa się bardzo szybko, już w ciągu kilku minut może on osiągnąć temperaturę znacznie wyższą od temperatury powietrza. Psy posiadają gruczoły potowe jedynie na poduszkach łap, które podczas upałów nie są wystarczające, aby ochłodzić organizm zwierzęcia, dlatego psy chłodzą się poprzez ziajanie. To znacznie mniej wydolny sposób radzenia sobie z upałem, niż ten posiadany przez człowieka. Samochód postawiony w cieniu, nagrzewa się równie szybko i także stanowi ogromne zagrożenie dla życia naszego pupila. Dlatego podczas upałów nie zostawiamy psa w samochodzie.</p> <p><i>Gdy przechodząc obok czyjegoś samochodu zauważysz zamkniętego w nim psa, nie zawahaj się interweniować. Jeżeli nie jesteś w stanie zlokalizować właściciela, powiadom o tym przypadku policję.</i></p>	<p>Jeżeli już musimy zostawić naszego psa na łańcuchu, musimy pamiętać o tym, że buda, w której zwierzę odpoczywa powinna stać w cieniu, podobnie jak miseczka z wodą, którą należy stale napełniać. Istotne jest, aby nie katować i tak już skrzepowanych psów zbyt krótkim i niedostosowanym do masy psa łańcuchem. Pamiętajmy, że zgodnie z Ustawą o Ochronie Zwierząt trzymanie psa na łańcuchu przez całe jego życie jest zakazane.</p> <p>Zwróć uwagę sąsiadowi, który skazuje swojego psa na codzienne katusze trzymając go latem na łańcuchu, bez wody i schronienia przed słońcem czy deszczem. Nie wahaj się także powiadomić o takim postępowaniu organizację ochrony zwierząt.</p>	<p>Wszyscy właściciele kotów oraz psów powinni pamiętać, że latem ich pupile wypijają więcej wody niż podczas innej pory roku, zaglądamy więc częściej do ich miseczek, a wychodząc z domu postawmy dodatkowo naczynie z wodą. Otwórzmy też drzwi od łazienki, żeby kot lub pies mógł się ochłodzić na zimnych płytkach. Nie zostawiamy zwierząt na balkonie ani w żadnym innym miejscu, gdzie nie będą miały możliwości schronienia się przed upałem.</p>	<p>Latem zatroszczmy się także o zablakane psiaki, wolnobytujące koty oraz ptaki. Wystarczy wystawić miseczkę z wodą przed domem lub koło śmietnika, najlepiej w zacienionym miejscu. Ten drobny gest może przynieść ulgę niejednemu stworzeniu. Pamiętajmy, że koty znajdujące się na terenach naszych osiedli, są zwierzętami dzikimi, nie bezdomnymi. Nie należy umieszczać ich w schroniskach ani pozbywać się ich w żaden inny sposób. Zwierzęta te są chronione Ustawą o Ochronie Zwierząt, zgodnie z którą powinny mieć „zapewnione warunki rozwoju i swobodnego bytu”. Wydzielmy więc miejsce, w którym będziemy karmili i poiili koty, albo chociaż pozwólmy robić to innym.</p>