Urząd Gminy
Radziechowy-Wieprz

Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl

Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu!

PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA
• Utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C 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 miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

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;
• utrzymywanie higieny osobistej.

UNIKANIE UPAŁU
• Przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach 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 godzin 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.

UDZIELANIE POMOCY

Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl

• 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 25°C 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,
• obniżać temperaturę ciała poprzez:
- przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
- nieprzerwane wachlowanie,
- spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25–30 °C.
• nie należy podawać żadnych leków,
• osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Główny Inspektorat Sanitarny
03-729 Warszawa, ul. Targowa 65
tel.: +48 22 536-13-00 | fax: +48 22 635-61-94 | e-mail: inspektorat@gis.gov.pl