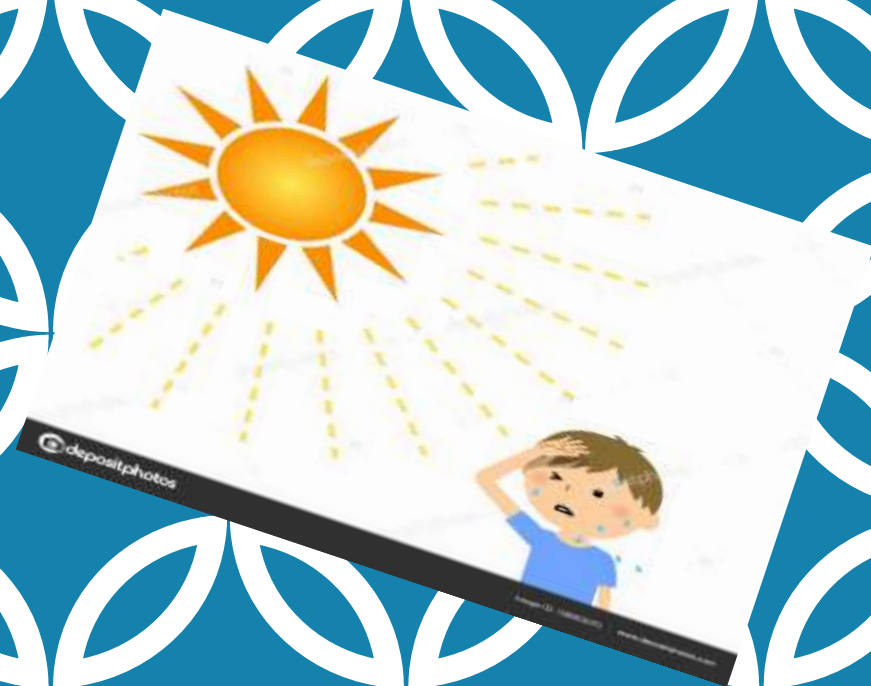




UPAŁY



Niebezpieczne upały

W wysokich temperaturach może dojść do zaburzenia regulacji cieplnej organizmu, a w konsekwencji do **przegrzania organizmu** i **udar cieplnego**.



Objawy

Wysoka temperatura ciała ($>39^{\circ}\text{C}$), suchość w ustach, ból głowy, zaburzenia krążenia, wymioty, dezorientacja

Przegrzanie organizmu



Obfite pocenie się ciała,
utrata wody w organizmie



Obniżone ciśnienie krwi



Niedotlenienie mózgu



**Poszkodowany pozostaje
na słońcu**

Pierwsza pomoc



Przenieś chorego
w cień



Ułóż chorego
w pozycji leżącej
z nogami do góry



Podaj chłodny napój,
ale unikaj kawy,
herbaty, alkoholu

Udar cieplny



Zaburzona termoregulacja
organizmu



Bardzo wysoka temperatura
ciała



Nieodwracalnie uszkodzone
komórki ciała, obrzęk mózgu,
zagrożenie życia

Pierwsza pomoc



Wezwij pogotowie
ratunkowe



Przenieś chorego
do szpitala

GDY TEMPERATURA POWIETRZA PRZEKRACZA $+30^{\circ}\text{C}$ PANUJĄ

ZWRÓĆ UWAGĘ NA :



DZIECI



OSOBY STARSZE
I CHORE



PRACOWNIKÓW
FIZYCZNYCH



ZWIERZĘTA

ZAPAMIĘTAJ!!!



CHROŃ CIAŁO
FILTRAMI UV



PIJ DUŻO WODY
NAWADNIJ SIĘ



JEDZ POSIŁKI
BOGATE W POTAS



BIERZ ZIMNE
KĄPIELE

UNIKAJ!!!



SŁOŃCA W
GODZINACH
OD 10 - 15



WYSIĘKU
FIZYCZNEGO



ALKOHOLU
SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH

UPAŁY!!!

UDAR CIEPLNY

CO ROBIĆ:

- OSOBE PRZEGRZANEJ ZAPEWNIJ CIEŃ
- WEZWIJ POGOTOWIE (112 LUB 999)
- ZWILŻ TWARZ, RĘCE I NOGI OSOBY PRZEGRZANEJ
- RÓB ZIMNE OKŁADY (SZYJA, PACHY, PACHWINY)
- NOGI OSOBY Z UDAREM CIEPLNYM UNIEŚ WYŻEJ NIŻ TUŁÓW
- NIE ZOSTAWIAJ OSOBY Z UDAREM BEZ OPIEKI



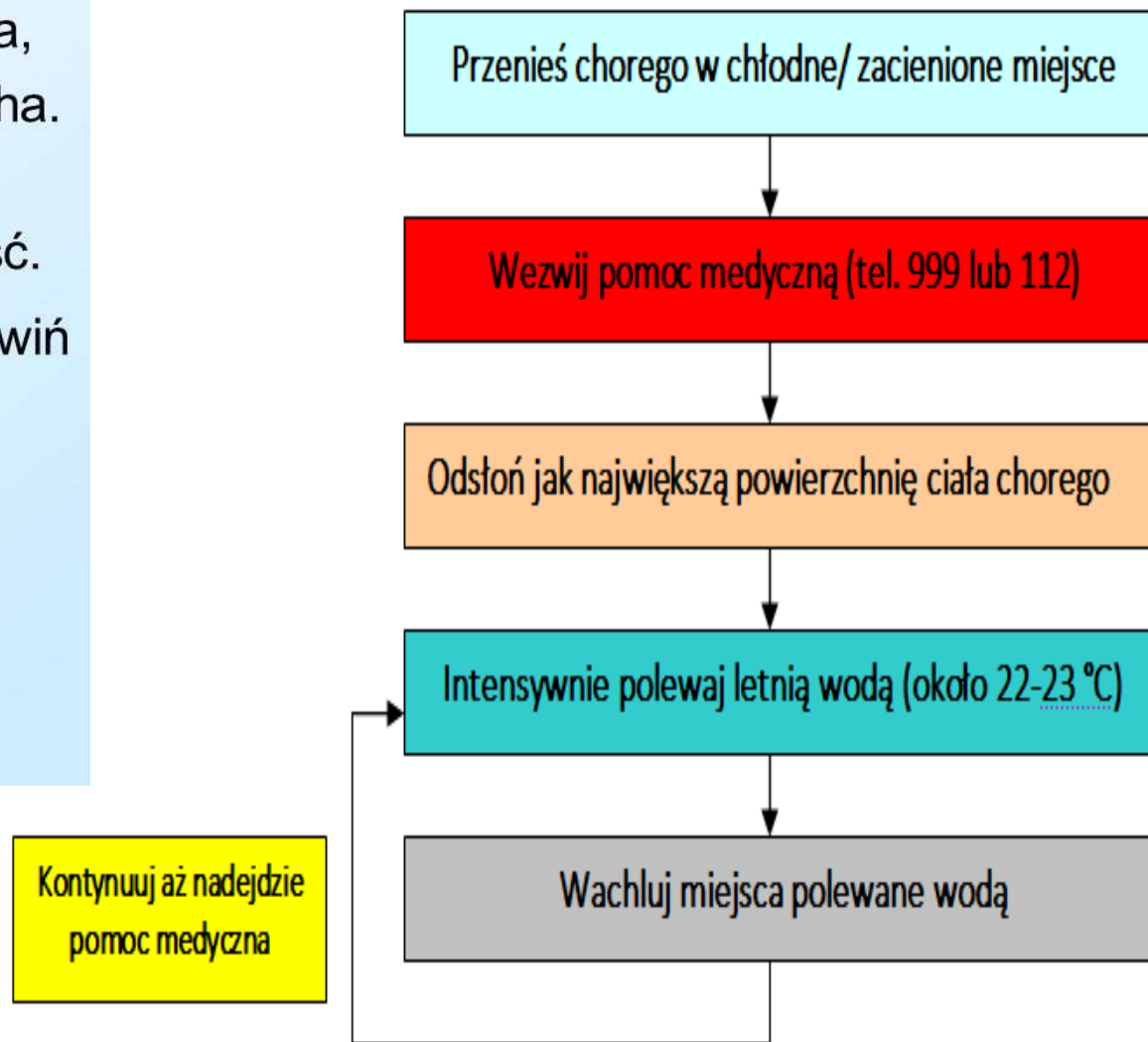
Przegrzanie

- spowodowane utratą wody i sodu na skutek ekspozycji na wysoką temp.
- gwałtownie prowadzi do udaru cieplnego
- objawy: ból i zawroty głowy, nudności, skurcze mięśni, tachykardia, obfite poty, spadek RR
- leczenie: schładzanie i nawadnianie, wyrównanie utraty soli

Udar cieplny

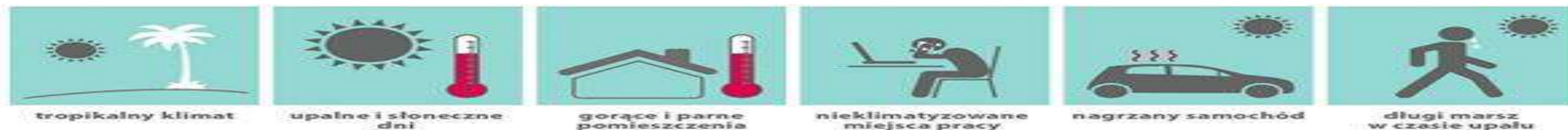
- Udar jest groźny dla życia. Ofiara jest osłabiona, ma mdłości. Skóra jest gorąca, czerwona i sucha. Temperatura ciała rośnie do 40°C lub więcej. Zdarza się, że poszkodowany traci przytomność.
- Umieść ofiarę udaru w zacienionym miejscu, owiń jej głowę zimnymi mokrymi ręcznikami, a ciało zimnym mokrym prześcieradłem. Przytomnej osobie podawaj chłodne napoje.
- **Ochłodzenie to pierwszy krok, potem natychmiast wezwij lekarza.**

Schemat postępowania w udarze cieplnym

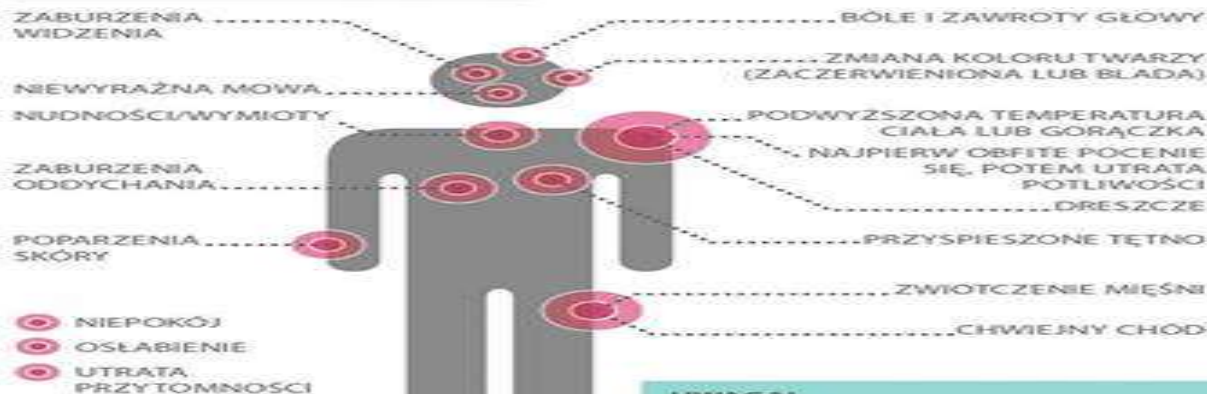


UDAR CIEPLNY

CZYNNIKI RYZYKA



OBJAWY



PIERWSZA POMOC



CZY WIESZ, ŻE...



UWAGA!
Na ryzyko przegrzania szczególnie narażone są:
- małe dzieci
- osoby po 65. roku życia
- chorzy z problemami kardiologicznymi lub cukrzycą

PAMIĘTAJ!
Jeśli u osoby przebywającej w gorącym otoczeniu lub na słońcu wystąpi gorączka powyżej 40 stopni C, zawsze wezwij karetkę.

Skurcze mięśni związane z wysiłkiem	Wyczerpanie ciepłne	Udar cieplny wysiłkowy
Częstość występowania: 1,2 na 1000 uczestników maratonu	1,4-8,5 na 1000	0,1-2 na 1000
Ryzyko dla zdrowia i życia: 		
✓ Bolesny, często nieznosny, skurcz mięśnia ✓ Mięsień napięty i twardy ✓ Często skurcze pojawiają się naprzemiennie w różnych grupach mięśniowych, co może sprawiać wrażenie „wędrowania skurczu” ✓ Najczęściej zaczyna się od mięśnia czworogłowego uda ✓ Jeden skurcz zwykle trwa 1-3 min, cała seria skurczów może trwać kilka godzin ✓ Skurcze pojawiają się bez zapowiedzi ✓ Zwykle towarzyszy im odwodnienie i utrata sodu ✓ Obejmują kk. dolne, górne lub mięśnie brzucha	✓ Złe samopoczucie ✓ Zmęczenie ✓ Osłabienie ✓ Ból głowy ✓ Nudności i wymioty ✓ Bóle mięśni ✓ Tachykardia nieadekwatna do wykonywanego wysiłku ✓ Przyspieszenie oddechu ✓ Hipotonia ortostatyczna ✓ Omdlenie ✓ Ciężota ciała głęboka zwykle $>37^{\circ}\text{C}$, ale $\leq 40^{\circ}\text{C}$ ✓ Bez objawów neurologicznych ✓ Bez zaburzeń świadomości	✓ Temp. ciała $>40^{\circ}\text{C}$ ✓ Objawy uszkodzenia OUN: • dezorientacja • zaburzenia świadomości • majaczenie • halucynacje • objawy ogniskowe • drgawki • śpiączka ✓ Zlewne poty/sucha skóra* ✓ Tachykardia ✓ Przyspieszenie oddechu ✓ Hipotonia ✓ Pacjenci są zwykle młodymi dorosłymi uprawiającymi sport, żołnierzami, pracownikami fizycznymi ✓ Szybkie narastanie objawów w ciągu godzin, zwykle podczas lub bezpośrednio po zakończeniu wysiłku ✓ Może wystąpić w umiarkowanych temperaturach
* W najcięższych przypadkach może dojść do załamania mechanizmu pocenia z rozwojem suchości powłok skórnych.		

Pierwsza pomoc: udar cieplny

Na udar cieplny najbardziej narażone są dzieci, osoby starsze, wyczerpane i nadużywające alkoholu.

OBJAWY



PIERWSZA POMOC



przenieś chorego w cień



przytłumionym
podawaj duże
ilości płynów



masuj choremu
nogi



połóż zimne okłady
na czoło, ramiona,
tułów (temp. nie
może spaść poniżej
38,3 st.C)



wezwij lekarza

Wg art.162. Kodeksu Karnego za nieudzielenie pomocy człowiekowi będącemu w położeniu zagrożenia życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu grozi kara pozbawienia wolności do lat 3.

Źródło: PAP

POMOC PRZY UDARZE CIEPLNYM

Do udaru cieplnego dochodzi po dłuższym działaniu na organizm nadmiernie wysokiej temperatury.

Objawy:

- Bardzo wysoka temperatura ciała powyżej 39°C.
- Zawroty i bóle głowy.
- Zdezorientowanie, a nawet utrata przytomności.
- Brak pocenia się, sucha i zaczerwieniona skóra.
- Tętno przyśpieszone i silne.

ZAGROŻENIA:

- Zaburzenia oddechu,
- Zatrzymanie oddechu
- Śmierć

NIE WOLNO:

Ochładzać lodową wodą

1. Przenieś poszkodowanego w chłodne zacienione miejsce i ułóż na plecach z uniesioną głową.
2. Zdejmij z niego ubranie, owiń go mokrym zimnym prześcieradłem. Polewaj prześcieradło zimną wodą, aż temperatura ciała spadnie do 38°C.



3. Jak najszybciej wezwij pogotowie ratunkowe. – 999 lub 112
4. Kontroluj temperaturę ciała, jeżeli podniesie się powtórnie, wtedy powtórz czynności chłodzenia.
5. Oceniaj stan przytomności, oddech i w razie konieczności udziel odpowiedniej pomocy. Jeżeli poszkodowany ma temperaturę powyżej 38°C i jest nieprzytomny, to - po ułożeniu w pozycji bocznej - ochładzaj go.

Pierwsza pomoc przy UDARZE CIEPLNYM:

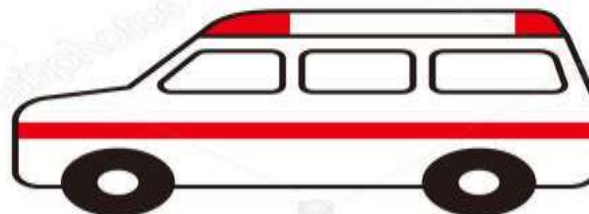
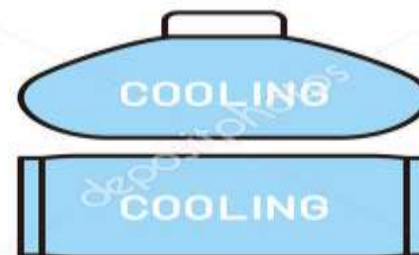
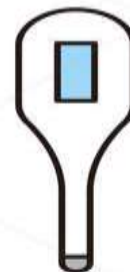
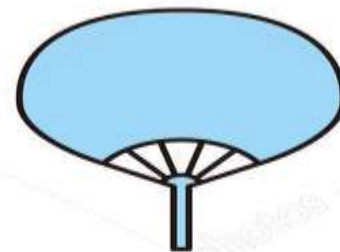
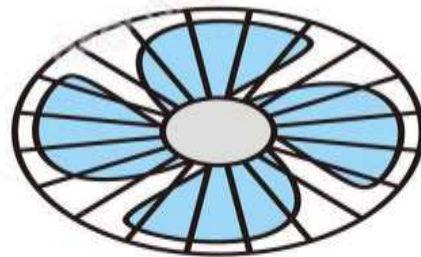
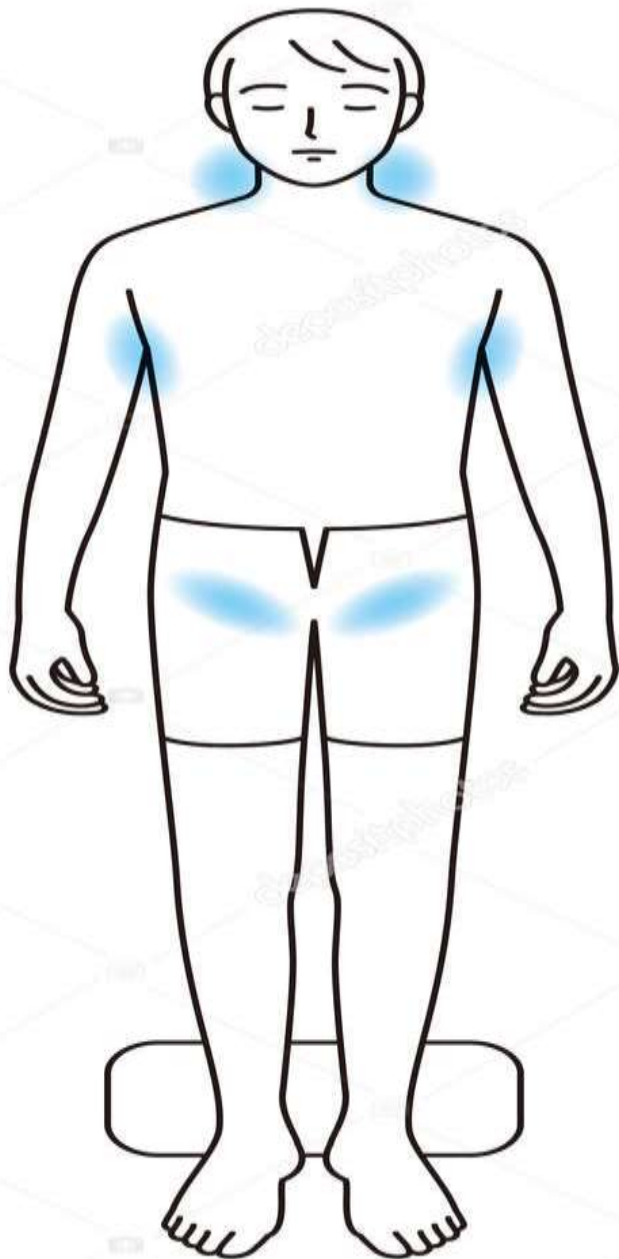
Udar cieplny jest stanem zagrożenia życia.
Szybkie wdrożenie odpowiedniego postępowania znacząco zwiększa szanse chorego na przeżycie!

- podejrzewaj udar cieplny u chorego ekspozowanego na wysoką temperaturę otoczenia, **gdy jego temperatura ciała przekracza 40°C oraz występują jakiegokolwiek objawy neurologiczne**
- wezwij zespół pogotowia ratunkowego (**tel. 999 lub 112**)
- przenieś chorego **do chłodnego, oświetlonego miejsca** i ewentualnie zdejmij z niego część odzieży

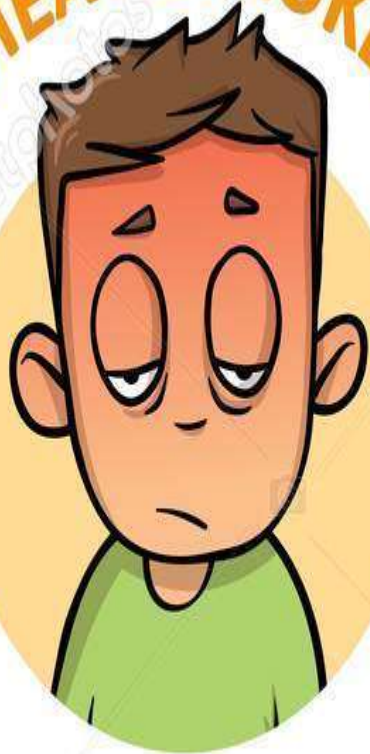
■ jak najszybciej rozpocznij chłodzenie chorego **polegające na skrapianiu ciała chłodną wodą oraz wprowadzeniu w ruch powietrza wokół chorego** (np. za pomocą wachlowania lub wentylatora)

■ **utrzymuj drożność jego dróg oddechowych**, bądź gotowy do podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej w razie wystąpienia objawów zatrzymania krążenia





HEAT STROKE



HEAT STROKE



CONFUSION,
DISORIENTATION,
FAINTING



NAUSEA AND VOMITING



NOSEBLEED



RAPID HEARTBEAT



RED, DRY, AND HOT SKIN



HIGH BODY
TEMPERATURE
(OVER 104°F)



RAPID, SHALLOW BREATHING



MUSCLE WEAKNESS
OR CRAMPS



NO SWEATING

SUNSTROKE



THROBING HEADACHE



DARKENING OF THE EYES



DIZZINESS AND
LIGHT-HEADEDNESS



RED FACE



NAUSEA



LACK OF SWEATING
DESPITE THE HEAT

PREVENTION



LIMIT THE AMOUNT
OF TIME YOU SPEND
OUTDOORS



USE SUNSCREEN
AND UMBRELLA
FOR PROTECTION



WEAR LIGHTWEIGHT,
LIGHT COLORED,
LOOSE CLOTHES



DRINK PLENTY OF FLUIDS



COOL SHOWERING



AVOID VIGOROUS
PHYSICAL ACTIVITIES

FIRST AID



COVER WITH
COOL DAMP SHEETS



MOVE THE PERSON
INTO A COOL PLACE,
OUT OF DIRECT SUNLIGHT



GIVE THE PERSON FLUIDS
IF THE PERSON IS ALERT
ENOUGH TO SWALLOW



LACE THE PERSON
ON THE BACK
AND ELEVATE HEAD



SPONGE WITH COOL WATER



REMOVE UNNECESSARY
CLOTHING

#seniorzy

Gdy temperatura powietrza
przy ziemi przekracza **+30°C**
panują **UPAŁY**

UWAŻAJ NA!!!



DZIECI



OSOBY STARSZE
I CHORE



PRACOWNIKÓW
FIZYCZNYCH



ZWIERZĘTA

ZAPAMIĘTAJ!!!



CHROŃ CIAŁO
FILTRAMI UV



PIJ DUŻO WODY
NAWADNIAJ SIĘ



JEDZ POSIŁKI
BOGATE W POTAS



BIERZ ZIMNE
KĄPIELE

UNIKAJ!!!



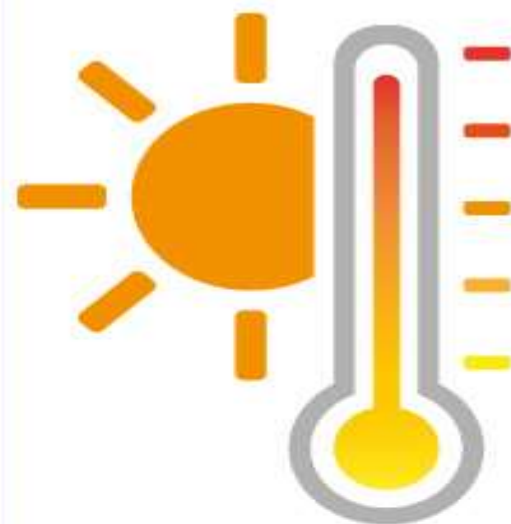
SŁOŃCA W GODZINACH
OD 10 DO 15



WYSIŁKU
FIZYCZNEGO



ALKOHOLU, SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH

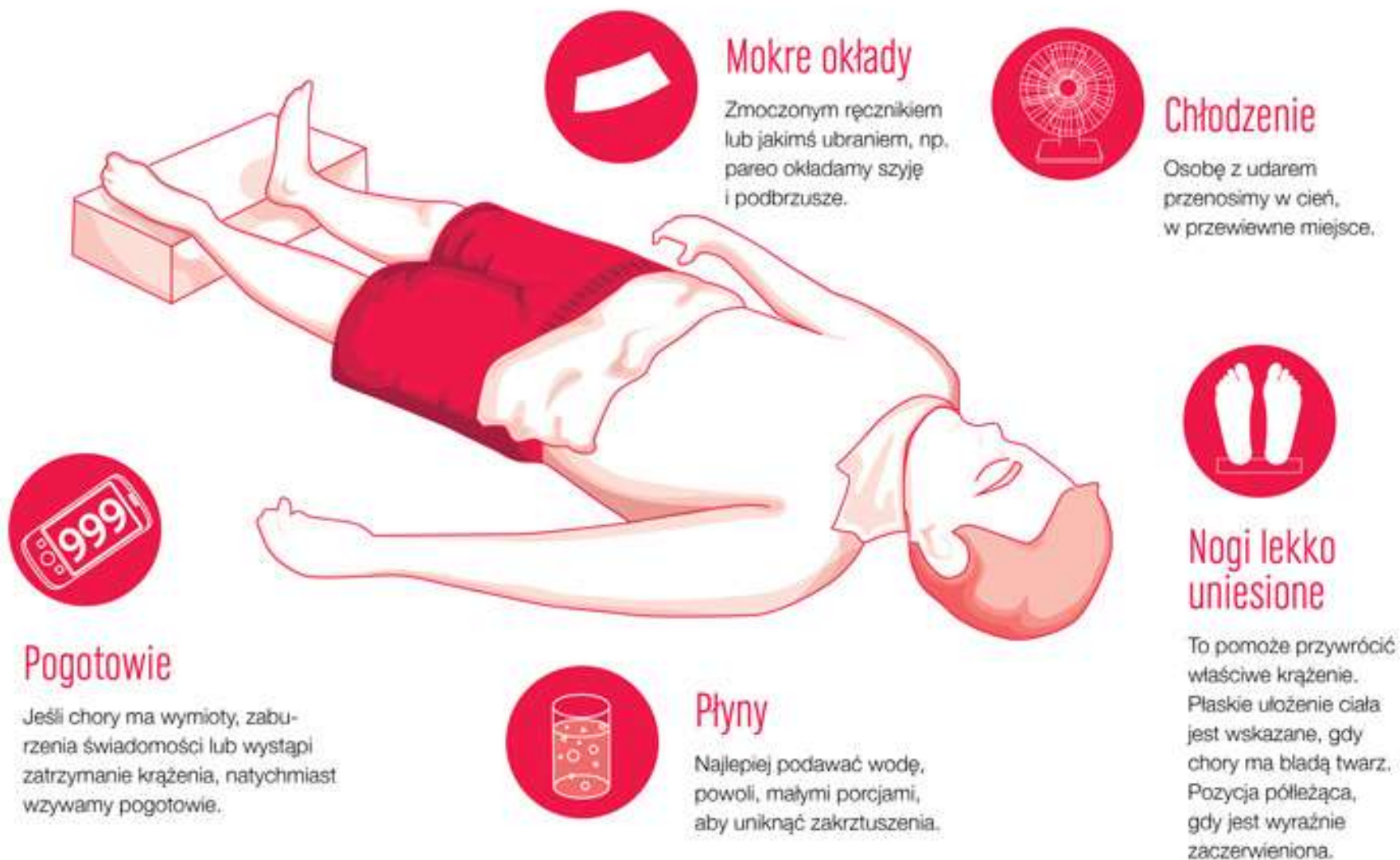


UDAR CIEPLNY

- osobie przegrzanej zapewnij **cień**
- wezwij pogotowie (**112** lub **999**)
- **zwilż** twarz, ręce i nogi
- rób zimne okłady (**szyja, pachy**)
- **nogi unieś** wyżej niż tułów
- nie zostawiaj bez opieki



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



Mokre okłady

Zmoczonym ręcznikiem lub jakimś ubraniem, np. pareo okładamy szyję i podbrzusze.

Chłodzenie

Osobę z udarem przenosimy w cień, w przewiewne miejsce.



Nogi lekko uniesione

To pomoże przywrócić właściwe krążenie. Płaskie ułożenie ciała jest wskazane, gdy chory ma błądą twarz. Pozycja półleżąca, gdy jest wyraźnie zaczerwieniona.



Pogotowie

Jeśli chory ma wymioty, zaburzenia świadomości lub wystąpi zatrzymanie krążenia, natychmiast wzywamy pogotowie.



Płynny

Najlepiej podawać wodę, powoli, małymi porcjami, aby uniknąć zakrztuszenia.

UDAR CIEPLNY

CZY

UDAR MÓZGU

CO TO JEST?



Udar cieplny występuje gdy temperatura ciała przekracza 40 stopni.

Udar mózgu występuje, gdy naczynie krwionośne prowadzące do mózgu pęka, lub jest blokowane przez skrzep. Powoduje to brak krwi, oraz zawartego w niej tlenu w mózgu.



PRZYCZYNY



Przebywanie w nadmiernej temperaturze.

Niektórzy ludzie mogą być bardziej narażeni ze względu na:

- wiek
- wagę
- przebyte choroby
- przyjmowane leki



80% UDARÓW MOŻNA ZAPOBIEC



Czynniki które można leczyć, kontrolować:

- choroby serca
- nadciśnienie tętnicze
- migotanie przedsionków
- cukrzyca
- otyłość
- zła dieta
- palenie papierosów

OBJAWY



WYSOKA TEMPERATURA CIAŁA powyżej 40 st. to najcięższy objaw.

- skurcz lub osłabienie mięśni
- wysoki puls
- szybki i płytki oddech
- nudności, wymioty
- splątanie, brak świadomości
- ból głowy
- zaczerwieniona skóra

TYPOWE OBJAWY UDARU MÓZGU TO C.Z.A.S.



ponadto nagłe zawroty głowy z towarzyszącymi zaburzeniami w utrzymaniu równowagi i zaburzeniami świadomości

CO ROBIĆ?

Czekając na pomoc spróbuj schłodzić poszkodowaną osobę przenosząc ją do cienia. Możesz też użyć lodu, mokrych ręczników, lub wentylatora.

**DZWOŃ NA POGOTOWIE
999 LUB 112**



Liczy się CZAS! Pacjenci którzy szybko zostaną przewiezieni do szpitala mają większą szansę na przeżycie oraz powrót do pełnej sprawności po udarze.

objawy alarmowe udaru:



asymetria twarzy



osłabienie kończyn po jednej stronie



zaburzenia widzenia



zaburzenia mowy



zaburzenia równowagi



nagły silny ból głowy

Jeśli występuje którykolwiek z wymienionych objawów

wezwiń pogotowie ratunkowe!

999 lub 112

Nie zwlekaj – liczy się każda minuta

Wielu pacjentów zgłasza się zbyt późno, trwałe skutki udaru może ograniczyć natychmiastowe leczenie w oddziale udarowym.

Masz prawo domagać się transportu do najbliższego oddziału udarowego.



Jak rozpoznać udar mózgu?

► Rozpoznaj udar w 3 krokach

Jeśli podejrzewamy u kogoś udar, wystarczy poprosić:

1. aby się uśmiechnął



Udar nie pozwala się uśmiechnąć – po stronie porażonej opada kącik ust

2. powiedział proste zdanie



Mówienie najprostszych zdań i rozumienie mowy są utrudnione

3. uniósł ramiona



Unoszenie ramion jest niemożliwe lub możliwe w ograniczonym zakresie

► Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, trzeba niezwłocznie zadzwonić na **999** lub **112** i **WEZWAĆ POMOC**



**999
112**



► Najczęściej występujące objawy udaru

1. Zaburzenia połykania

2. Silny ból głowy

3. Zaburzenia widzenia, podwójne widzenie, zaburzenia ruchów gałek ocznych

4. Zaburzenia czucia, najczęściej jednej strony ciała

5. Dezorientacja połączona z utratą przytomności

6. Niedowład mięśni twarzy

7. Zaburzenia chodzenia z utratą równowagi i zawrotami głowy

8. Zaburzenia rozumienia słów oraz mowy

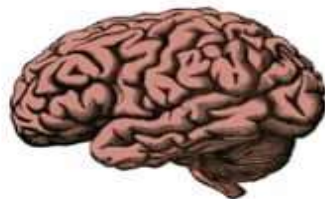
9. Niedowład lub porażenie połowiczne

10. Uczucie osłabienia, nudności, czkawka



Udar mózgu

Uszkodzenie lub obumarcie fragmentów mózgu z powodu zatrzymania dopływu krwi do tkanki mózgowej.



Definicja

- zaburzenia widzenia
- problemy z równowagą
- opadanie kącika ust,
- bardzo silne bóle głowy
- trudności w mówieniu oraz połykaniu pokarmów.
- utrata przytomności



Objawy

Zadzwoń jak najszybciej po pogotowie.

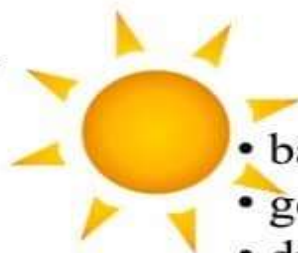
Co robić?

Udar cieplny

Określany inaczej porażeniem cieplnym, jest skutkiem przegrzania organizmu.



- bardzo silne bóle i zawroty głowy,
- gorączka,
- dreszcze,
- przyspieszenie tętna,
- ogólny niepokój,
- nudności, a nawet wymioty



Pacjenta, który jest przytomny należy odprowadzić, a nieprzytomnego wynieść do chłodnego, zacienionego i przewiewnego miejsca. W razie potrzeby wezwać lekarza.

...Udar słoneczny...



Jest to nagromadzenie się nadmiernej ilości ciepła w organizmie. Sytuacja często spotykana w gorącym i wilgotnym klimacie lub pomieszczeniach, gdzie wilgotność względna przekracza 75%. W takich warunkach wydzielanie potu drastycznie spada, a co za tym idzie zmniejsza się oddawanie ciepła do otoczenia.

Objawy:

- szybko rośnie temperatura ciała,
- skóra staje się sucha, zaczerwieniona i gorąca,
- występują objawy obrzęku mózgu: zaburzenia orientacji, chwiejny chód, tępy wyraz twarzy, drgawki, ból i zawroty głowy,
- mrowienie kończyn,
- utrata przytomności i zaburzenia oddechu.



UDAR CIEPLNY/SŁONECZNY

*OBJAWY:

- gorąca, sucha, zaczerwieniona skóra
- nudności i wymioty
- bóle i zawroty głowy
- osłabienie lub wyczerpanie
- zaburzenia świadomości i przytomności
- zaburzenia oddychania
- przyspieszone tętno
- gorączka, dreszcze lub drgawki
- zatrzymanie krążenia

UDAR SŁONECZNY



ZESPÓŁ
LECZNICTWA
OTWARTEGO



UWAGA!

ZAPOBIEGANIE



UBRANIA
OCHRONNE



UNIKANIE
ALKOHOLU



WIĘKSZE
NAWADNIANIE



MNIEJ
PRZEBYWANIA
NA ZEWNĄTRZ

SYMPTOMY



ZACZERWIENIONA
SKÓRA



PRZYSPIESZONA
AKCJA SERCA



WYMIOTY



BÓL GŁOWY

udar słoneczny



Kto jest w grupie ryzyka?



seniorzy

dzieci

sportowcy

pracownicy fizyczni

Symptomy udaru słonecznego

40°C



zatrzymanie pocenia



sucha, gorąca czerwona skóra



zawroty i ból głowy



zweżone źrenice



wymioty



utrata świadomości

Zapobieganie



nawadniaj organizm



unikaj alkoholu i kofeiny



stosuj chłodzące prysznice



chroni ciało przed słońcem



nie zostawaj w nagrzanym pojeździe



ograniczaj czas spędzany na zewnątrz



Poradnik **Gemini**

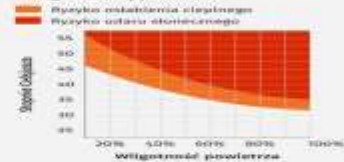
UDAR SŁONECZNY

to rodzaj udaru cieplnego, do którego dochodzi na skutek zbyt intensywnego działania promieni słonecznych. Sprzyja mu długotrwałe przebywanie na słońcu, zwłaszcza z nieostudzoną głową i karkiem. Kiedy organizm ulega przegrzaniu czyli hipertermii, bez podjęcia kroków ochładzających, istnieje groźba uszkodzenia mózgu lub nawet śmierci.

Kto jest szczególnie narażony

-  Dzieci
-  Osoby starsze
-  Pracownicy na wolnym powietrzu
-  Sportowcy

Ryzyko osłabienia cieplnego i udaru słonecznego wzrasta z temperaturą i wilgotnością powietrza



Objawy



Pierwsza pomoc



Ochrona przed udarem słonecznym





Wyczerpanie cieplne a **udar słoneczny**

Odwodnienie
lekkiego stopnia

Głęboka ciepłota
ciała **38-40°C**

Obfite **pocenie się**

**Pragnienie, nudności,
wymioty, splątanie,
ból głowy**

Pacjent czuje się
słabo lub zemdlał

Zwykle **ciężkie
odwodnienie**

Głęboka ciepłota
ciała **może
przekroczyć 40°C**

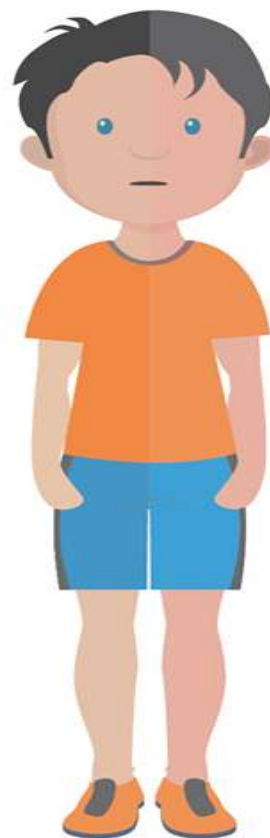
Zaczerwienienie
twarzy, **skóra
gorąca i sucha**

**Zawroty głowy,
omdlenie, splątanie,
majaczenie**

Pacjent może być
nieprzytomny,
wstrząs



Pierwsza pomoc w trakcie upału



- w przypadku wystąpienia objawów: zawrotów głowy, nudności, przyspieszonej akcji serca lub stanu podgorączkowego, **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 ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie **należy wezwać pogotowie ratunkowe**
- 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

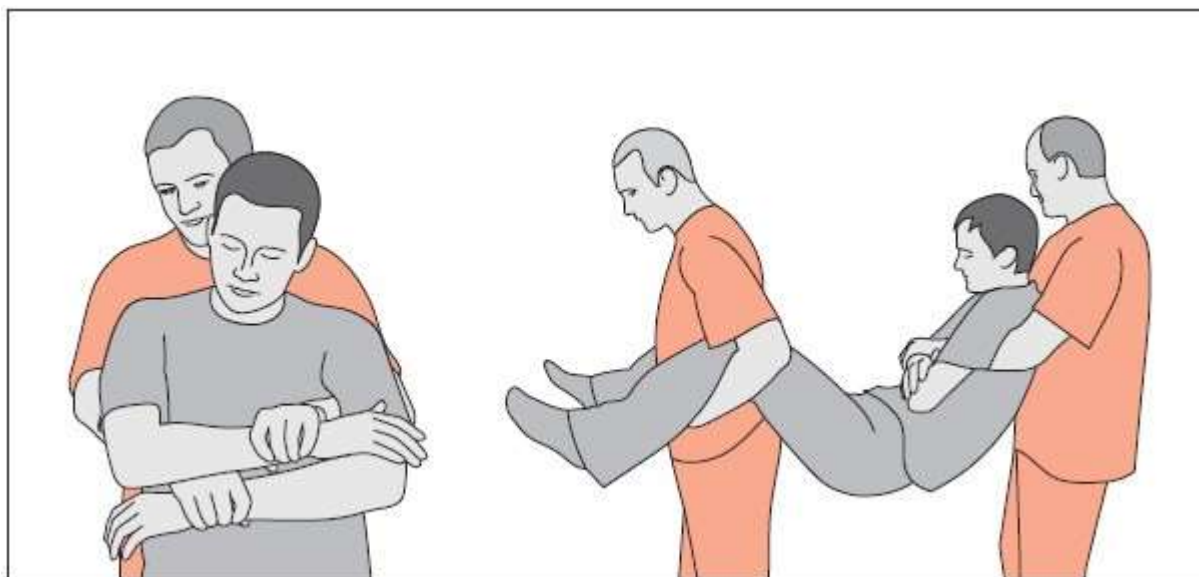
Jak sobie radzić z wakacyjnym przegrzaniem organizmu (#udarcieplny)

spowodowanym zbyt długim przebywaniem na słońcu.

1. W pierwszej kolejności powinniśmy przejść w zacienione miejsce.
2. Następnie powinniśmy zacząć powoli uzupełniać płyny (ważne jest by powoli ochładzać organizm).
3. Możemy zastosować kompresy chłodzące na ciało (ważne jest by woda na kompresy nie była zbyt zimna).
4. Jeżeli nie widzimy poprawy nadal występują zawroty głowy i wymioty, wówczas należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

UDAR CIEPLNY





UWAGA NA UPAŁY!

JAK POSTĘPOWAĆ

Nie wolno wygalać sierści psa-skóra narażona jest na poparzenia

Wychodź z psem na dłużej rano i wieczorem. Wybieraj zacienione miejsca.

Na spacer zabierz wodę dla psa

Nie prowadź psa po asfalcie, betonie, nagrzanych powierzchniach

UDAR CIEPLNY

Sygnaly:



Apatia



Duszności



Płytki oddech, rozwarty pysk, język nienaturalnie wysunięty na zewnątrz



Koty poruszają się powoli, dużo piją



Zaburzenia ruchu

PIERWSZA POMOC



Umieść zwierzę w chłodnym, przewiewnym pomieszczeniu



Zwilż ręcznik zimną wodą, okładaj nim zwierzę poczwyszy od łap i pleców. Jeśli to możliwe zawiń zwierzę w mokry, chłodny koc.



Skontaktuj się z lekarzem weterynarii. Udaj się ze zwierzęciem do lecznicy



HIPERTERMIA UDAR CIEPLNY



Hipertermia – stan podwyższonej temperatury ciała spowodowany czynnikami zewnętrznymi (jak np. słońce, gorąca kąpiel) lub wewnętrznymi (nadprodukcja i zaburzone oddawanie ciepła).

Objawy hipertermii:

- uczucie gorąca (w narastającej gorączce przeciwnie – uczucie zimna)
- osłabienie organizmu
- bóle i zawroty głowy
- mdłości
- zaburzenia widzenia
- bolesne kurcze mięśni brzucha, kończyn lub pleców
- silne pocenie się, blada i chłodna skóra,

Udar cieplny – potencjalnie śmiertelny stan chorobowy wywołany nagłym wzrostem temperatury ciała powyżej 40°C, co prowadzi do dysfunkcji układu nerwowego i innych narządów

Objawy udaru cieplnego:

- skrajne zmęczenie,
- nudności, wymioty,
- biegunka, zaczerwienienie twarzy i gorąca sucha skóra,
- zawroty głowy,
- nieskoordynowane ruchy, splątanie, majaczenie, drgawki, a czasami nawet śpiączkę

ZAPOBIEGANIE:

- w dni upalne i słoneczne noszenie lekkich i przewiewnych ubrań odpowiednich do warunków pracy,
- zapewnienie odpowiedniej (stałej) wentylacji przegrzanych pomieszczeń,
- zaopatrzenie, zwłaszcza osób pracujących, w dostateczną ilość chłodnej wody do picia,
- noszenie nakrycia głowy podczas pracy w warunkach dużego nasłonecznienia.

POSTĘPOWANIE:

- Przytomnego odprowadzić, a nieprzytomnego wynieść w chłodne, zacienione i przewiewne miejsce.
- Rozluźnić i rozpiąć ubranie.
- Przy dużym osłabieniu ułożyć w miejscu chłodnym i przewiewnym: gdy twarz jego jest zaczerwieniona – w pozycji półsiedzącej, natomiast gdy twarz jest blada – tak, aby głowa znajdowała się niżej od tułowia.
- Zaleca się stosowanie chłodnych okładów z wody lub lodu (zwłaszcza na głowę i klatkę piersiową).
- Przytomnym podawać dużo płynów do picia (często, w małych porcjach, z niewielką ilością soli),
- Bezwzględnie wezwać lekarza.
- Sztuczne oddychanie – w razie potrzeby – prowadzić aż do przyścia lekarza.

Pamiętajmy o:

**OSOBACH
STARSZYCH**

**TEMPERATURZE W
SAMOCHODZIE**

**NASZYCH
PUPILACH**

Zwracaj uwagę na Szok termiczny

To reakcja rozgrzanego organizmu na nagłe zetknięcie się z zimnem, np. chłodną wodą. Następuje wtedy szybki spadek temperatury ciała, bowiem woda ochładza organizm 20 razy szybciej niż powietrze.

Nie wskazuj gwałtownie z nagrzanym ciałem do wody. Podczas opalania naczynia krwionośne rozszerzają się i napelniają sporą ilością krwi. Zetknięcie z zimną wodą powoduje gwałtowne skurczenie się naczyń



HIPERTERMIA

Zwróć **UWAGĘ** na:

Głowa

Ból głowy,
zawroty głowy,
zmiany nastroju

Skóra

Blada, zimna, spocona -
osłabienie ciepłotne

Gorąca, zaczerwieniona -
udar cieplny

Brzuch

Nudności,
wymioty

Całe ciało

Uczucie zmęczenia,
kurcze mięśniowe,
osłabienie,
utrata przytomności

DZIAŁAJ!

Oceń stan

W razie konieczności wezwij Pomoc 999 lub 112

Zmniejsz ekspozycję na ciepło

Schładzaj

Podawaj płyny

Zabezpiecz poszkodowanego - pozycja bezpieczna, monitoruj stan

W przypadku zatrzymania krążenia rozpocznij reanimację



Jak przetrwać upały

	ogranicz przebywanie w pełnym słońcu		unikaj wysiłku fizycznego
	pij dużo niegazowanej wody		nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
	jeśli nie musisz, nie wychodź z domu		nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
	noś nakrycie głowy		w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
	stosuj kremy z filtrem UV		noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

ZADZWOŃ 112 lub 999

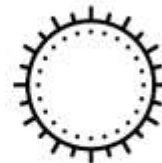
rcb.gov.pl

Jak przetrwać upały?

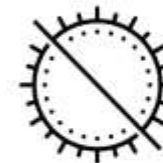
W upały jedzmy lekkie posiłki, pijmy wodę, unikajmy alkoholu.

CO ROBIĆ, A CZEGO UNIKAĆ W UPALNE DNI.

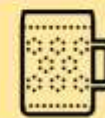
TAK!



NIE!



Pij dużo, najlepiej wodę i niesłodzoną herbatę



Unikaj alkoholu, kawy i coli



Jedz owoce i pij naturalne soki



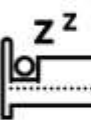
Unikaj ciężkostrawnych posiłków



Jedz więcej małych i lekkostrawnych posiłków



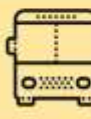
Unikaj dużych jednorazowych porcji



Zwolnij tempo życia, więcej wypoczywaj



Unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego



Korzystaj z transportu publicznego, jest bardziej ekologiczny



Podróż samochodem dodatkowo zwiększa zanieczyszczenie w mieście

Źródło: DPA

Burza – bądź bezpieczny



**nie wychodź z domu,
jeśli to nie jest konieczne**



**zabezpiecz drzwi i okna
oraz przedmioty
na parapecie i balkonie**



**odłącz od prądu
sprzęt domowy**



**jeśli jedziesz autem,
zjedź na parking z dala
od drzew**



**w górach jak najszybciej
zejdź ze szczytu**



**unikaj otwartych
przestrzeni**



**nie stój pod jedynym
w okolicy drzewem
czy masztem**



**unikaj dotykania
metalowych
przedmiotów**



**jeśli pływasz, natychmiast
wyjdź z wody i oddal się
od brzegu**



**jeśli zauważysz
niebezpieczne zdarzenie -
- zadzwoń po pomoc**

Telefony alarmowe **112, 998**

rcb.gov.pl



Uwaga na udar
nie przegrzej organizmu latem