
UPAŁY

Upał – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i nasze otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 ° C.

Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów, należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW

- Zainstaluj klimatyzujące okna.
- Wyłącz wszystkie ogrzewacze.
- Używaj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza.
- Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez zastosowanie żaluzji w oknach.
- Zainstaluj tymczasowe ekrany odbłaskowe, np. z folii aluminiowej, w celu odbijania promieni słonecznych.
- Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą.
- Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

PODCZAS UPAŁÓW

- Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego oddziaływania jego promieni.
- Zawieś zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Ograniczy to ilość ciepła słonecznego docierającego do domu nawet o 80%.

- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje 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 jest możliwe. Jeśli brak jest klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
- Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
- Regularnie pij duże ilości wody. 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.
- Ogranicz spożywanie napojów alkoholowych. Pozornie zaspokajają one pragnienie – w rzeczywistości powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźne, o jasnych kolorach ubrania, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry.
- Chroń twarz i głowę nosząc kapelusz z szerokim rondem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zredukuj wyczerpujące zajęcia.
- W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem.