

Upał – intensywne oddziaływanie promieni słonecznych na nas i otoczenie. Zjawisku temu towarzyszy wysoka temperatura powietrza, często przekraczająca 30 stopni Celsjusza. Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzonym miejscu, intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym objawom i bądź gotów do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać poparzenia słonecznego lub przegrzania.

## OPARZENIE SŁONECZNE

Objawy: zaczerwienienie i bolesność skóry, możliwe swędzenie, pęcherze, gorączka, ból głowy.

Pierwsza pomoc:

- weź chłodny prysznic,
- użyj mydła aby usunąć olejki (kremy).
- miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej wody.
- jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy medycznej.

## PRZEGRZANIE

Objawy: osłabienie, zawroty głowy, pragnienie, nudności i wymioty, skurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.

Pierwsza pomoc:

- połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś na wysokość 20-30 cm).
- poluzuj ubranie.

- użyj zimnej, mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała.
- podawaj do picia wodę z solą (małymi łykami). Jeśli wystąpią nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej.
- w przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie ułóż poszkodowanego na boku.

### **ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA GWAŁTOWNEGO OCIEPLENIA**

- zabezpiecz okna,
- odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz,
- zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz,
- utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach,
- rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą,
- sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne,
- 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 możliwe, jeśli jest brak klimatyzacji,
- przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego,
- spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- 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 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,

- chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem,
- unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony,
- unikaj skrajnych zmian temperatury, zwolnij tryb życia, zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.

Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe – zachowaj szczególną ostrożność, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach i staraj się nie zaprószyć ognia.

## **PODCZAS SUSZY**

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

Wypalanie traw to jeden z przykładów brutalnego niszczenia zieleni oraz organizmów w niej żyjących. Działanie to nie tylko nie poprawia jakości gleby, ale przeciwnie – obniża ono wartość plonów, niszczy warstwę próchnicy i powoduje erozję gleb.

Należy pamiętać, że:

- W czasie gaszenia płonących traw, ktoś może pilniej potrzebować pomocy Straży Pożarnej,
- W płomieniach ognia ginie niezliczona ilość zwierząt od drobnych bezkręgowców (dżdżownice, pająki, wiję, owady) po wiele gatunków kręgowców (żaby, ropuchy, jaszczurki, krety, jeże, zające), a także liczne gatunki ptaków i ich miejsca lęgowe,
- Największym zagrożeniem związanym z wypalaniem traw jest niebezpieczeństwo wywołania pożaru, który nierzadko rozprzestrzenia się na pobliskie lasy i zabudowania powodując

nieodwracalne straty,

- W ekosystemach leśnych pożary niszczą kryjówki zwierząt oraz bazę pokarmową dla wielu organizmów,
- Niejednokrotnie w pożarach ludzie tracą dobytek albo życie,
- Niekontrolowany pożar wymaga interwencji Państwowej Straży Pożarnej, a to nie mały koszt pokrywany z pieniędzy publicznych,
- Z dymem powstającym podczas pożaru do atmosfery przedostają się duże ilości dwutlenku węgla oraz substancji kancerogennych, powodując zanieczyszczenie powietrza i wzmagając efekt cieplarniany,
- Dym ogranicza również widoczność na drogach, co może być zagrożeniem dla bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Pamiętaj !!!! – Art. 124 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody zabrania wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwarów.

Osoby łamiące ten przepis mogą podlegać karze aresztu albo grzywny na podstawie art. 130a ww. ustawy.

Rolnicy przyłapani na wypalaniu traw mogą stracić unijne dopłaty, ponieważ warunkiem ich otrzymania jest utrzymywanie dobrej kultury rolnej upraw.

W PRZYPADKU ZAUWAŻENIA POŻARU TRAW, NALEŻY POWIADOMIĆ:

### **Straż Pożarną (tel. 112)**

Podziel się:

- [Click to share on Twitter \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on Facebook \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on Pinterest \(Opens in new window\)](#)