



UWAGA UPAŁY!



Jak chronić się przed negatywnymi skutkami upałów w mieście?

- Unikaj przebywania w pełnym słońcu, wybieraj zacienione, chłodne miejsca.
- Jeśli to możliwe, nie wychodź na zewnątrz, zostań w chłodnym pomieszczeniu.
- Noś nakrycie głowy, które ochroni Cię przed słońcem.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie, zawsze miej przy sobie butelkę z wodą.
- Wybieraj ławki w cieniu.



Możesz odpocząć
w Miejscach Chłodu,
które udostępniamy.

Ich adresy znajdziesz w serwisie 19115:
<https://warszawa19115.pl/-/upały>
lub po zeskanowaniu kodu QR:



Negatywne skutki upałów

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.

Przyczyny udaru słonecznego lub ciepłego

Długie przebywanie na słońcu, lub przegrzaniem miejscu, np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie upalnego dnia.

Objawy udaru słonecznego lub ciepłego

Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Postępowanie w przypadku udaru ciepłego lub słonecznego

- Przenieś poszkodowanego w zacienione miejsce
- Jeśli zauważysz objawy takie jak wskazane poniżej wezwij Pogotowie Ratunkowe (tel. 112 lub 999):
 - gorączka
 - obrzęki stóp i okolicy kostek
 - utrata przytomności
 - skurcze mięśni
- Do czasu przyjazdu Pogotowia Ratunkowego zalecany jest:
 - odpoczynek
 - uniesienie obrzękniętych kończyn
 - ochładzanie ciała (głównie kark, pachy, pachwiny)
 - nawadnianie doustne (dotyczy osób przytomnych).



Warszawa

Więcej informacji w serwisie 19115:
<https://warszawa19115.pl/-/upaly>