



W CZASIE EKSTREMALNYCH UPAŁÓW

BY CHRONIĆ SIĘ NA CO DZIEŃ: PRZYJMIJ DOBRE NAWYKI



Zadbaj o dobre nawodnienie, pijąc wodę często w ciągu dnia, nawet jeśli nie czujesz pragnienia.



Odświeżaj ciało (przynajmniej twarz i przedramiona) kilka razy dziennie.



Aby chronić się przed słońcem i upałem:

- Noś lekkie, luźne ubrania w jasnych kolorach, które dobrze zakrywają ciało. Jeśli to możliwe, noś odzież chroniącą przed promieniowaniem UV
- Noś nakrycie głowy chroniące kark i okulary przeciwsłoneczne
- Regularnie nakładaj krem przeciwsłoneczny na twarz, uszy i kark



Uważaj na wszelkie oznaki udaru słonecznego (zwróć uwagę na poniższe znaki ostrzegawcze), zarówno u siebie, jak i u innych. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów należy natychmiast o tym powiadomić innych.



Codziennie spożywaj wystarczającą ilość lekkich, bogatych w wodę pokarmów (owoców i warzyw).

Unikaj spożywania zbyt dużej ilości tłuszczu, a także napojów alkoholowych i z kofeiną.



Zwracaj uwagę na instrukcje przekazywane przez pracodawcę i stosuj się do nich.

ABY MÓC SZYBKO ZAREAGOWAĆ: POZNAJ ZNAKI OSTRZEGAWCZE



Gorączka



Bóle głowy



Drgawki



Szybki puls i oddech



Nudności lub wymioty



Sucha, czerwona i gorąca skóra



Dezorientacja, delirium, niespójna mowa



Zawroty głowy, oszołomienie, utrata równowagi



Ekstremalne osłabienie lub zmęczenie



Utrata przytomności



DLA SIEBIE I INNYCH, REAGUJ

► ...DLA SIEBIE

► ...DLA INNYCH

Zawiadom służby ratunkowe lub poproś o ich zawiadomienie.

Jeśli zauważysz u siebie jakiegokolwiek objawy ostrzegawcze:

- W przypadku złego samopoczucia lub dyskomfortu przerwij wszelką aktywność.
- Natychmiast zgłoś objawy i poproś o pomoc.
- Przenieś się do cienia lub chłodniejszego miejsca.
- Zdejmij z siebie jak najwięcej odzieży.
- Spryskaj się wodą lub ochłódź się, przykładając wilgotną szmatkę do głowy, twarzy, szyi i karku.
- Pij wodę.

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek objawy ostrzegawcze:

Jeśli osoba jest przytomna:

- Przenieś ją do cienia lub w chłodniejsze miejsce.
- Zdejmij z niej jak najwięcej ubrań.
- Zwilż jej skórę i ubranie lub przyłóż wilgotną szmatkę do głowy, twarzy, karku i szyi.
- Podawaj jej wodę do picia w małych ilościach.

Jeśli osoba jest nieprzytomna:

- Ułóż ją w pozycji bocznej ustalonej.
- Czuwaj przy niej do czasu przybycia pomocy.