

ROZPOZNAWANIE CHOROBY ZWIĄZANEJ Z UPAŁEM



Upał może pogorszyć schorzenie u osób, które mają już kłopoty ze zdrowiem, jak np. chorobę serca lub cukrzycę. Większość zgłaszanych chorób i zgonów ma miejsce w wyniku wpływu upału na osoby już chore. Upał może również spowodować choroby, takie, jak kurcz mięśni i wyczerpanie upałem, które mogą doprowadzić do stanu zagrażającego życiu, tj. udaru cieplnego. Poniższa tabela pomoże ci rozpoznać objawy każdej z nich i doradzi, co zrobić.

	OBJAWY	CO ROBIĆ
KURCZE MIĘŚNI	Bóle mięśni Kurcze jamy brzusznej, rąk i nóg	Zaprzestać wykonywania czynności i usiąść spokojnie w chłodnym miejscu Pić chłodną wodę Odpocząć przez kilka godzin przed wznowieniem wykonywania czynności Odwiedzić lekarza, jeśli kurcze nie ustępują
WYCZERPANIE UPAŁEM	Błada cera i poty Gwałtowne bicie serca Kurcze mięśni, słabość Zawroty głowy, bóle głowy Mdłości, wymioty Mdenie	Udać się do chłodnego pomieszczenia i położyć się Chłodzić się wachlarzem, jeśli to możliwe Pić chłodną wodę, jeśli się nie wymiotuje Zdjąć odzież wierzchnią Nawilżać skórę chłodną wodą lub wilgotną ściereczką Udać się do lekarza
UDAR CIEPLNY (stan zagrażający życiu)	Te same symptomy, co przy wyczerpaniu upałem, z tym, że ustępują poty Pogarsza się stan psychiczny, dezorientacja Napady padaczkowe Symptomy, jak przy udarze mózgu, upadek Utrata przytomności	Zadzwoń po ambulans – telefon 000 Udać się do chłodnego pomieszczenia i położyć się Rozebrać się Nawilżać skórę wodą, stale się wachlując Położyć nieprzytomną osobę na boku i oczyścić drogi oddechowe

JAK SOBIE RADZIĆ I PRZETRWAĆ W CZASIE NIEZWYKŁYCH UPAŁÓW

Po więcej informacji odwiedź Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Zadzwoń do NURSE-ON-CALL pod numer 1300 60 60 24 po 24-godzinną poradę zdrowotną lub odwiedź swojego lekarza, jeśli nie czujesz się dobrze.

W przypadkach nagłych zadzwoń pod 000.

Broszura ta dostępna jest w innych językach na stronie www.health.vic.gov.au/heathealth

By otrzymać tę broszurę w przystępnym formacie, zadzwoń do Health Protection Branch pod numer 1300 761 874.

Zatwierdzone i opublikowane przez rząd wiktoriański, Melbourne.

© Department of Health and Human Services, zaktualizowane w listopadzie 2015 (1310013)

Druk wykonany przez Finsbury Green.

Znać skutki niezwykłych upałów, wiedz komu one zagrażają, oraz jak możesz przygotować siebie i innych.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



W czasie nadzwyczajnych upałów łatwo jest się odwodnić lub doprowadzić do przegrzania ciała. Jeśli do tego dojdzie, możesz doznać kurczu mięśni, wyczerpania z gorąca lub nawet udaru ciepłego. Udar cieplny wymaga natychmiastowej pomocy medycznej i może spowodować trwałe uszkodzenia organów wewnętrznych, a nawet śmierć, jeżeli nie zostanie natychmiast leczony. Niezwykły upał może również pogorszyć obecny stan chorobowy.

CZY TOBIE, LUB KOMUŚ, KOGO ZNASZ, MOŻE TO ZAGRAŻAĆ?



Nadzwyczajne upały mogą zaszkodzić każdemu, ale najbardziej narażone na niebezpieczeństwo są:

- osoby w wieku ponad 65 lat, zwłaszcza mieszkające samotnie
- osoby posiadające schorzenie, takie, jak cukrzyca, choroba nerek lub choroba psychiczna
- osoby, które pobierają leki mogące mieć wpływ na to, jak ciało reaguje na upał, np.
 - leki przeciwalergiczne (przeciwhistaminowe)
 - leki regulujące ciśnienie lub nsercowe (bata-blokery)
 - leki przeciwpadaczkowe (przeciwdrgawkowe)
 - leki moczopędne (diuretyki)
 - leki przeciwdepresyjne lub przeciwpsychotyczne
- osoby, które mają problem z alkoholem lub narkotykami
- osoby niepełnosprawne
- osoby mające trudności z poruszaniem się, np. obłożnie chore lub korzystające z wózka inwalidzkiego
- kobiety w ciąży i matki karmiące
- niemowlęta i małe dzieci
- osoby z nadwagą lub otyłe
- osoby pracujące lub ćwiczące na dworze
- osoby, które niedawno przybyły z chłodniejszych klimatów.

NAGRZANE SAMOCHODY ZABIJAJĄ



- Nigdy nie pozostawiaj dzieci, osób dorosłych lub zwierząt domowych w nagrzanym samochodach. Temperatura wewnątrz zaparkowanych samochodów może wzrosnąć dwukrotnie w ciągu minut.

RADZENIE SOBIE Z UPAŁEM



- Pij dużo wody, nawet, jeżeli nie czujesz pragnienia. (Jeżeli twój lekarz normalnie ogranicza ci przyjmowanie płynów, sprawdź, ile możesz pić w upały).
- Ochładzaj się okrywając wilgotnym ręcznikiem, wkładając stopy do chłodnej wody i biorąc chłodne (nie zimne) prysznic.
- Spędzaj możliwie jak najwięcej czasu w chłodnych, klimatyzowanych budynkach (centrach handlowych, bibliotekach, kinach lub centrach środowiskowych).
- Chron się przed słońcem w domu w ciągu dnia, zaciągając zasłony i żaluzje.
- Otwieraj okna, kiedy powieje chłodniejszy wiaterek.
- Nie wychodź na słońce w czasie najgorętszej części dnia.
- Anuluj lub przełóż na później wycieczki. Jeżeli koniecznie musisz wyjść, pozostawaj w cieniu i zabierz ze sobą dużo wody.
- Noś kapelusz i luźne ubranie w jasnych kolorach, wykonane z naturalnych włókien, takich, jak bawełna i len.
- Jedz mniejsze posiłki, częściej, oraz zimne potrawy, takie, jak sałatki.
- Dopilnuj, by jedzenie wymagające chłodzenia, było odpowiednio przechowywane.
- Unikaj wymagających wysiłku zajęć, takich, jak sport, renowacje czy prace ogrodnicze.
- Oglądaj lub słuchaj wiadomości, by zdobyć więcej informacji w czasie niezwykle upałów.

JAK MOŻESZ POMÓC INNYM



- Utrzymuj kontakt z chorymi lub przyjaciółmi i członkami rodziny słabego zdrowia. Dzwoni do nich co najmniej raz w nadzwyczaj gorący dzień.
- Zachęcaj ich do picia dużej ilości wody.

- Zaoferuj pomoc rodzinie, przyjaciołom i sąsiadom w wieku ponad 65 lat lub chorym w robieniu dla nich zakupów lub załatwieniu innych spraw, by oszczędzić im wychodzenia na upał. Zabierz ich do chłodnego miejsca na dzień lub zaproś na noc, jeśli u nich w domu jest za gorąco.
- Jeśli dostrzeżesz objawy choroby związanej z upałem, szukaj pomocy lekarskiej.

PRZYGOTUJ SIĘ NA NIEZWYKŁE UPAŁY

- Zaopatrz się w żywność, wodę i leki, żeby nie musieć wychodzić na upał. Odwiedź swojego lekarza, by sprawdzić, czy wymagane są jakieś zmiany w twoich lekach w czasie niezwykle upałów.
- Przechowuj leki w sposób bezpieczny w zalecanej temperaturze.
- Upewnij się, że twój wiatrak lub klimatyzator działają dobrze. Zamów przegląd swojego klimatyzatora, jeżeli trzeba.
- Rozejrzyj się, co możesz zrobić, żeby zapewnić w domu chłodniejszą temperaturę, np. instalując zadaszenia lub zewnętrzne markizy po stronach domu wychodzących na słońce.

PRZYGOTUJ SIĘ NA AWARIĘ PRĄDU

- Upewnij się, że masz latarkę, całkowicie naładowany telefon, działające radio na baterię i trochę zapasowych baterii.
- Zaopatrz się w artykuły żywnościowe niewymagające przechowywania w lodówce lub gotowania, jak np. owoce i jarzyny w puszce, wędliny lub ryby w puszce, chleb i owoce.
- Zapewnij sobie dużo wody pitnej.
- Zaopatrz się w leki i inne niezbędne rzeczy.
- Rozważ zakup wiatraka na baterię lub wachlarza w celu chłodzenia się.