

Poradnik

# **Pokonaj upał: bezpieczeństwo podczas upałów**

## **Dokument ma zastosowanie do Anglii**

### **Dla kogo przeznaczone są te porady**

Porady zawarte w tym przewodniku pomogą każdemu w przygotowaniu do bezpiecznego spędzenia okresu upałów.

Każdy może zachorować, jeżeli się nadmiernie przegrzeje. Jednak u niektórych osób ryzyko problemów zdrowotnych jest wyższe.

Skorzystanie z tego poradnika może pomóc w przygotowaniu się do upałów i podjęciu działań, które pomogą schłodzić si w domu.

### **Działania, które możesz podjąć, aby bezpiecznie spędzić upały**

Chociaż wiele osób lubi cieplejsze letnie dni, upały mogą u niektórych osób niekorzystnie odbić się na zdrowiu w wyniku przegrzania (nieprzyjemnego gorąca), odwodnienia, wyczerpania cieplnego i udaru cieplnego.

- nie wychodź na słońce w najgorętszej porze dnia, między 11:00 a 15:00
- jeżeli planujesz aktywność fizyczną (na przykład ćwiczenia lub spacer z psem), rób to w porach dnia, gdy jest chłodniej, np. rano lub wieczorem
- utrzymuj chłód w domu, zamykając okna i zaciągając zasłony w pokojach wychodzących na słońce
- jeśli wyjdiesz na zewnątrz, zadбай o odpowiednią ochronę, jak np. odpowiedni kapelusz i okulary przeciwsłoneczne, poszukaj cienia i użyj kremu do opalania
- pić dużo płynów i ogranicz spożycie alkoholu
- sprawdź, co słychać u rodziny, przyjaciół i sąsiadów, którzy mogą być bardziej zagrożeni problemami ze zdrowiem, a jeśli należysz do

grupy zwiększonego ryzyka, poproś ich, aby zrobili to samo dla Ciebie

- dowiedz się, jakie są objawy wyczerpania cieplnego i udaru cieplnego i co należy zrobić, jeśli zauważysz je u siebie lub kogoś innego

## **Wpływ upałów na zdrowie**

Zmiany klimatyczne już teraz przynoszą w Wielkiej Brytanii wyższe temperatury. Wszystkie najcieplejsze lata w historii Wielkiej Brytanii przypadły od 2002 r., a w lipcu 2022 r. temperatury po raz pierwszy w historii przekroczyły 40°C. Szacuje się, że w 2022 r. w Anglii z powodu upałów zmarły 2803 osoby mające ukończone 65 lat, przewiduje się, że do 2050 r. roczna liczba zgonów związanych z upałami może się potroić.

Gorąca pogoda może zwiększać ryzyko zawału serca, udaru mózgu, problemów z płucami i innych chorób. Osoby starsze, niemowlęta i małe dzieci są bardziej narażone na problemy ze zdrowiem w wyniku upałów, ponieważ ich zdolność do regulowania temperatury jest mniejsza. Gorzej znoszą także osoby cierpiące na choroby współistniejące.

Wielu problemom związanym z ekspozycją na upał można zapobiec, podejmując kilka prostych działań. Latem Brytyjski Departament Zdrowia i Opieki Społecznej (UKHSA) będzie współpracować z agencją Met Office, aby w razie prognozowanych upałów udzielać ostrzeżeń o wpływie na zdrowie ludzi, a także krokach, jakie można podjąć na rzecz ochrony siebie i innych.

## **Osoby bardziej narażone na problemy zdrowotne podczas upałów**

Upały mogą być groźne dla wszystkich. Osoby u których ryzyko problemów zdrowotnych jest wyższe to m.in.

- seniorzy, w wieku 65 lat i starsi (prosimy zwrócić uwagę na zmianę w stosunku do poprzednich wytycznych, które mówiły o osobach od 75 roku życia)

- niemowlęta i małe dzieci do 5 roku życia
- osoby cierpiące na choroby współistniejące, zwłaszcza problemy z sercem lub oddychaniem, i cierpiące na demencję, cukrzycę, chorobę nerek, chorobę Parkinsona lub problemy z poruszaniem się
- osoby przyjmujące określone leki
- osoby z poważnymi problemami ze zdrowiem psychicznym
- osoby, które już przed upałami są chore i odwodnione (np. z powodu biegunki i wymiotów)
- osoby uzależnione od alkoholu lub narkotyków
- osoby aktywne fizycznie i spędzające dużo czasu na świeżym powietrzu, jak np. biegacze, rowerzyści i spacerowicze
- osoby zatrudnione na stanowiskach wymagających pracy fizycznej lub spędzania długiego czasu na świeżym powietrzu
- osoby doświadczające bezdomności, zarówno mieszkające „na ulicy”, jak i osoby, które nie są w stanie przystosować swojego miejsca zamieszkania, np. pomieszkujące u znajomych lub zakwaterowane w hostelach.
- osoby mieszkające samotnie i nie będące w stanie same się o siebie zatroszczyć

Należy kontynuować przyjmowanie wszystkich przepisanych leków, chyba że lekarz zaleci inaczej. W razie jakiegokolwiek obaw o zdrowie, zadzwoń na infolinię NHS 111. Niektóre leki należy przechowywać w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce, zgodnie z instrukcją przechowywania na opakowaniu.

Skontaktuj się ze znanymi sobie osobami, które Twoim zdaniem mogą być zagrożone i sprawdź, czy nie potrzebują pomocy.

## **Wyczerpanie cieplne i udar cieplny**

Wyczerpanie cieplne występuje, gdy ciało się przegrzewa i nie jest w stanie się ochłodzić. Wyczerpanie cieplne zwykle nie wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej, jeśli schłodzisz się w ciągu 30 minut. W przypadku wyczerpania cieplnego, brak działań na rzecz schłodzenia cieplne może doprowadzić do udaru cieplnego.

Typowe objawy wyczerpania cieplnego obejmują:

- zmęczenie
- uczucie słabości
- omdlenie
- ból głowy
- skurcze mięśni
- nudności lub wymioty
- obfite pocenie się
- intensywne pragnienie

Do udaru cieplnego dochodzi, gdy organizm nie jest już w stanie się ochłodzić, a temperatura ciała niebezpiecznie wzrasta.

Typowe objawy udaru cieplnego obejmują:

- dezorientację
- brak koordynacji
- szybkie bicie serca
- szybki oddech lub duszność
- skóra jest gorąca i się nie poci
- napady padaczkowe

Udar cieplny to nagły przypadek medyczny. Jeśli uważasz, że ktoś ma udar cieplny, zadzwoń pod numer 999 i spróbuj schłodzić chorego.

Więcej informacji n.t. [objawów wyczerpania cieplnego i udaru cieplnego](#) można znaleźć na witrynie NHS.UK.

## Jak się ochłodzić

Jak się ochłodzić, jeśli Ty lub ktoś inny ma objawy wyczerpania cieplnego:

- przenieś tę osobę do chłodniejszego miejsca, na przykład pomieszczenia z klimatyzacją lub miejsca w cieniu
- zdejmij całą niepotrzebną odzież, taką jak kurtka lub skarpetki
- pij/podaj chłodną wodę, napój sportowy lub nawadniający lub jedz zimne i bogate w wodę jedzenie, np. lizaki lodowe

- nanieś zimną wodę za pomocą sprayu lub gąbki na odsłoniętą skórę. Pomocne mogą być także umieszczenie pod pachami lub na szyi czegoś zimnego zawiniętego w szmatkę

Uczucie schłodzenia i poprawy powinno nastąpić w ciągu 30 minut.

Jeżeli objawy Cię niepokoją lub się nasilają, zasięgnij porady lekarskiej, kontaktując się z infolinią NHS 111. W nagłym przypadku lub jeśli podejrzewasz, że ktoś ma udar cieplny, zadzwoń pod numer 999.

## Przygotuj się na upały

Aby przygotować się na upały, ważne jest, aby stosować się do rad zawartych w tym przewodniku. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z większym ryzykiem poważnych problemów ze zdrowiem. W przygotowaniu się może pomóc:

- słuchanie wiadomości i sprawdzanie lokalnej [prognozy pogody](#) aby wiedzieć, kiedy nadejdą upały
- zwrócenie się o poradę, co zrobić, jeśli prawdopodobne są zakłócenia w dostawach energii elektrycznej, wody lub transporcie
- sprawdzanie [prognozy zanieczyszczenia powietrza](#) i porad, ponieważ podczas upałów zanieczyszczenie powietrza może się nasilić i powodować problemy u osób cierpiących na astmę i inne problemy z oddychaniem
- gdy przewidywane są upały, zaplanuj zajęcia tak, aby unikać przebywania na zewnątrz w najgorętszej części dnia, między 11:00 a 15:00

## Utrzymaj dobrą formę podczas upałów

Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby zapobiec przegrzaniu, gdy jest gorąco. Jeśli będzie Ci za ciepło, ważne jest, aby dać organizmowi odpocząć od upału i podjąć działania, które pomogą Ci się ochłodzić.

## **Przeciwdziałaj odwodnieniu**

Regularnie na przestrzeni dnia pij płyny, szczególnie jeśli jesteś aktywny(-a) fizycznie. Należy pić tak dużo, by mocz miał kolor słomkowy (jasny żółty).

Dobrym wyborem jest woda, rozcieńczony sok owocowy lub mleko o obniżonej zawartości tłuszczu. Soki owocowe, koktajle i napoje bezalkoholowe mogą zawierać dużo cukru, który odwadnia organizm. Ogranicz ilość wypijanych soków owocowych lub koktajli i zamień słodkie napoje bezalkoholowe na dietetyczne, bezcukrowe lub bez dodatku cukru.

Jeśli wychodzisz z domu, zabierz wodę w butelce wielokrotnego użytku. Jadąc gdzieś komunikacją miejską lub samochodem zabieraj dodatkową wodę.

Alkohol działa na organizm odwadniająco, warto wybierać opcje bezalkoholowe lub pić na zmianę napoje alkoholowe i wodę.

Jeśli podczas fali upałów pościsz, ważne jest, aby przed rozpoczęciem postu wypić wystarczającą ilość płynów, aby odpowiednio się nawodnić, a także by postępować zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi unikania przegrzania i odwodnienia. Osoby cierpiące na choroby współistniejące powinny przed rozpoczęciem postu zasięgnąć porady lekarza.

Więcej informacji można znaleźć na portalu NHS.UK na stronie [oznaki i objawy odwodnienia](#).

## **Chroń się przed słońcem**

W Wielkiej Brytanii słońce często jest na tyle mocne, że powoduje oparzenia słoneczne, na uszkodzenia skóry spowodowane przez słońce szczególnie narażone są dzieci.

Aby chronić się przed słońcem:

- przebywaj w cieniu, między 11:00 a 15:00, kiedy słońce jest najbardziej intensywne
- noś lekkie, luźne ubrania w jasnych kolorach, takie jak koszula z długim rękawem, spodnie lub długie spódnice z tkanin o gęstym splocie

- noś kapelusz z szerokim rondem, aby chronić twarz, oczy, głowę, uszy i szyję
- noś okulary przeciwsłoneczne z dużymi oprawami, aby lepiej chronić się przed słońcem
- często i obficie nakładaj krem przeciwsłoneczny, szczególnie po czynnościach, które go usuwają, takich jak pływanie lub wycieranie ręcznikiem. NHS zaleca kremy z filtrem o wysokim współczynniku ochrony przeciwsłonecznej (SPF) – co najmniej 30 i 4 lub 5-gwiazdkową ochroną przed promieniowaniem ultrafioletowym A (UVA).

Więcej informacji na temat [filtrów przeciwsłonecznych i ochrony przed słońcem](#), włącznie ze stosowaniem filtrów można znaleźć na portalu NHS.UK.

## **Ogranicz intensywną aktywność fizyczną**

Jeśli możesz, ogranicz intensywny wysiłek fizyczny w najgorętszej części dnia, między 11:00 a 15:00. Jeżeli chcesz podjąć aktywność fizyczną, jak ćwiczenia lub prace w ogrodzie, zaplanuj je na rano lub wieczór, gdy jest chłodniej.

W upalne dni dzieci nie powinny brać udziału w forsownych zajęciach fizycznych.

## **Unikaj gorących, zamkniętych pomieszczeń**

Małe, zamknięte przestrzenie, takie jak stojące samochody, mogą bardzo szybko nagrzać się do niebezpiecznych temperatur. Upewnij się, że niemowlęta, dzieci, osoby starsze i zwierzęta nie zostają same w stojących samochodach lub innych zamkniętych przestrzeniach.

Upewnij się, że dzieci w wózkach dziecięcych są zacienione, np. parasolem. Upewnij się, że zapewniony jest odpowiedni przepływ powietrza, usuń nadmiar odzieży i regularnie sprawdzaj, czy dziecko nie jest przegrzane. Więcej informacji można znaleźć na witrynie NHS.UK na stronie [niech Twoje dziecko będzie bezpieczne na słońcu](#).

## Zapobieganie przegrzewaniu mieszkania

Podczas upałów domy mogą się przegrzewać osiągając niekomfortowo wysokie temperatury, szczególnie w porze snu. Wykonaj następujące kroki, aby schłodzić swój dom:

- zaciągnij rolety i zasłony w oknach, które w ciągu dnia są wystawione na bezpośrednie działanie promieni słonecznych
- zamknij zewnętrzne okiennice lub rolety, jeśli je posiadasz
- przenieś się do chłodniejszej części domu, zwłaszcza na czas spania
- Otwórz okna (jeśli jest to bezpieczne), gdy na zewnątrz jest chłodniej, na przykład w nocy, i staraj się zapewnić przepływ powietrza przez dom
- Używaj wentylatorów elektrycznych, jeśli temperatura powietrza jest niższa niż 35°C, ale nie kieruj wentylatora bezpośrednio na ciało, ponieważ może to prowadzić do odwodnienia
- upewnij się, że ogrzewanie jest wyłączone
- wyłączaj nieużywane oświetlenie elektryczne
- wyjdź na zewnątrz, jeśli jest tam chłodniej, w cieniu

Budynki użyteczności publicznej, takie jak miejsca kultu, lokalne biblioteki czy supermarkety, mogą być chłodniejsze niż Twój dom. Jeśli masz je w pobliżu, rozważ ochłodzenie się w takim miejscu.

## Pływaj bezpiecznie

Baseny, rzeki, jeziora i morze mogą być świetnym sposobem na ochłodę podczas upałów, jednak miesiące letnie zawsze przynoszą wzrost przypadków utonięć.

Poniższe porady mogą poprawić bezpieczeństwo podczas pływania:

- zawsze zwracaj uwagę na ostrzeżenia i wskazówki
- wchodź do wody tylko w miejscach objętych ochroną ratownika
- nigdy nie wchodź do wody po picciu alkoholu
- używaj boi asekuracyjnej lub kamizelki ratunkowej, podczas zajęć w pobliżu wody, takich jak pływanie łódką lub łowienie ryb
- Należy pamiętać, że woda w otwartych zbiornikach może być znacznie zimniejsza, niż się wydaje [szok termiczny](#)



- wyjdź z wody zaraz, gdy poczujesz zimno
- pływaj wzdłuż brzegu, a nie w głąb zbiornika
- zawsze idź pływać z kimś innym, żebyście mogli pomagać sobie nawzajem
- sprawdź [Swimfo](#) szczegółowe informacje na temat jakości wody na kąpielisku według nazwy lub lokalizacji

Więcej informacji można znaleźć na witrynie [bezpieczne letnie pływanie stowarzyszenia](#) (Royal Life Saving Society - RLSS).

## Praktyczne informacje i wsparcie

Należy pamiętać, aby dbać zarówno o umysł, jak i o ciało, a jeśli jest to potrzebne sięgać po stosowne wsparcie. Dostępne są pomocne źródła wsparcia i informacji. [Każdy Umysł Jest Ważny](#) (Every Mind Matters) oferuje wiele przydatnych informacji.

Twoje [władze lokalne](#) mogą udzielić porady, jeśli martwisz się o przyjaciela, sąsiada lub członka rodziny, który potrzebuje dodatkowego wsparcia.