



UWAGA UPAŁY!

Wysokie temperatury mogą być bardzo niebezpieczne dla organizmu!

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ PRZED UPAŁEM?



PIJ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW (WODA, SOKI)



UŻYWAJ KREMU Z FILTREM UV



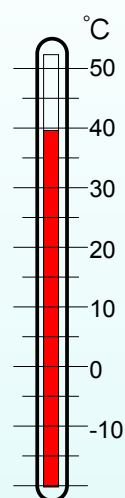
NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



OGRANICZAJ PRZEBYWANIE W PEŁNYM SŁOŃCU



OGRANICZAJ SPOŻYWANIE ALKOHOLU



PRZEGRZANIE ORGANIZMU

Przegrzanie organizmu może doprowadzić do udaru ciepłego, który objawia się m.in.:

**zaczerwienieniem
suchością skóry
podwyższoną temperaturą ciała
bólami i zawrotami głowy
zaburzeniami świadomości**

**dreszczami
przyspieszonym oddechem
przyspieszoną akcją serca
nudnościami
wymiotami**



PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU UDARU

osobę poszkodowaną należy przenieść do chłodnego, zacienionego pomieszczenia i wezwać pogotowie 999 lub 112

położyć wilgotne okłady na głowę, klatkę piersiową, tułów, kończyny

włączyć wiatrak, o ile jest to możliwe, lub wachlować powietrze

jeżeli osoba jest przytomna, należy podać zimną wodę do picia

być z poszkodowanym do przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego

w przypadku utraty przytomności ułożyć poszkodowanego na boku

w przypadku zatrzymania krążenia podjąć resuscytację

www.pogotowie.lublin.pl

