



Dzisiaj nawet 32°C w cieniu! Tomasz Sławiński - radny i ratownik medyczny z Iławy, radzi, jak przetrwać najgorętsze dni w roku

data aktualizacji: 2018.08.09



Mamy właśnie do czynienia z kulminacją fali upałów - to najgorętsze dni tego lata. Według Państwowej Służby Hydrologiczno-Meteorologicznej 9 sierpnia w Iławie temperatura może osiągnąć nawet 32°C w cieniu. IMGW-PIB wydał ostrzeżenie drugiego stopnia (pomarańczowe) dotyczące upału - zacznie obowiązywać o godzinie 13:00. Jak przetrwać te ekstremalnie gorące dni? Ratownik medyczny z Iławy Tomasz Sławiński ostrzega i radzi.

Przez Polskę przelewa się fala upałów. Wszyscy cieszymy się z pięknej letniej pogody, ale musimy pamiętać o tym, że zbyt długie przebywanie na słońcu w wysokiej temperaturze może odbić się na naszym zdrowiu, a w skrajnych przypadkach zakończyć się nawet śmiercią.

Na co trzeba uważać, jak się zachowywać oraz jakie mogą być skutki zbyt długiego przebywania na słońcu w czasie upału? Zapytaliśmy o to Tomasza Sławińskiego, ratownika medycznego, który na co dzień pracuje w zespołach wyjazdowych pogotowia ratunkowego przy Powiatowym Szpitalu w Iławie.

- W nadchodzących dniach, kiedy będziemy zmuszeni zmierzyć się z falą

wysokich temperatur, do jakich nie jesteśmy przyzwyczajeni, powinniśmy zachować szczególne środki bezpieczeństwa, aby nie narazić się na stan chorobowy potocznie zwany udarem cieplnym - mówi Tomasz Sławiński. - **Przed wszystkim powinniśmy ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu, pić dużo niegazowanej wody bogatej w minerały takie jak sód, wapń, potas i magnez. W taki upał mocno się pocimy, a co za tym idzie, człowiek gwałtownie zaczyna się odwadniać, wytrąca z siebie tym samym duże ilości mikroelementów, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania chociażby naszego serca i całego układu krążenia. Trzeba tu wspomnieć, że zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej u człowieka mogą skutkować nawet zatrzymaniem krążenia i śmiercią.**

Jak dodaje ratownik, w tak upalną pogodę powinniśmy nosić nakrycie głowy, nawet lekko zwilżone, unikać wysiłku fizycznego, nie spożywać nadmiernej ilości alkoholu, nosić lekką i przewiewną odzież, w domu w ciągu dnia zamknąć okna i zasłonić rolety. Pod żadnym pozorem nie wolno w taki upał zostawiać dzieci i zwierząt w samochodach.

Jakie są więc objawy udaru cieplnego i co zrobić, kiedy zauważymy, że coś niepokojącego dzieje się z osobą z naszego otoczenia?

- W organizmie człowieka, który zbyt długo przebywał na słońcu w wysokiej temperaturze, dojdzie do zaburzeń pracy ośrodka termoregulacji, odwodnienia i nadmiernej utraty elektrolitów - wyjaśnia ratownik. - Temperatura ciała może osiągnąć wartość nawet 40 stopni Celsjusza, a miejscowe działanie promieni słonecznych na skórę głowy i karku doprowadzi do przekrwienia opon mózgowych oraz mózgu. Tak może dojść do udaru cieplnego, który jest już stanem zagrożenia życia. Kiedy zauważymy u poszkodowanego nagle, gwałtowne i bolesne kurcze mięśni brzucha, kończyn lub pleców, znaczne osłabienie i złe samopoczucie, nudności i wymioty ze współtowarzyszącym bólem głowy, nadmierną potliwość, bladą i chłodną skórę, nieskoordynowane ruchy, splątanie oraz zasłabnięcie z utratą przytomności, niezwłocznie powinniśmy zareagować, wzywając przede wszystkim pogotowie ratunkowe. Dzwonimy oczywiście na numery alarmowe 999 lub 112.

Do przyjazdu karetki pogotowia poszkodowanego należy przenieść w chłodne i zacienione miejsce, poluzować ciasną odzież, głowę i klatkę piersiową chłodzić poprzez zastosowanie zimnych okładów. Gdy poszkodowany jest przytomny, należy podać mu do picia duże ilości chłodnych płynów w małych porcjach.

- Pamiętajmy, że wzywając zespół ratownictwa medycznego, naszym obowiązkiem jest pozostanie przy poszkodowanym do przyjazdu karetki - mówi Tomasz Sławiński. - Osoba, która jest nieprzytomna, a oddycha, powinna być ułożona na boku w pozycji bezpiecznej. Jeśli zauważymy, że osoba jest nieprzytomna i przestała oddychać, powinniśmy niezwłocznie podjąć pośredni masaż serca i sztuczną wentylację, czyli resuscytację krążeniowo-oddechową.

Tomasz Sławiński apeluje również, aby w czasie największego natężenia wysokiej temperatury

ograniczyć prace np. w rolnictwie.

- Pracę fizyczną należy rozpocząć wczesnym rankiem, przerwać około południa i udać się w zamknięte zacienione pomieszczenie, najlepiej do domu, nawodnić się i posilić, po czym po około czterech godzinach, a najlepiej pod wieczór spokojnie i bezpiecznie wrócić do pracy na polu - doradza.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55393-dzisiaj-nawet-32-c-w-cieniu-tomasz-slawinski-radny-i-ratownik-medyczny-z-ilawy-radzi-jak-przetrwac-najgoretsze-dni-w-roku>