

W związku z falą upałów Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ryglicach prosi o otoczenie szczególną opieką osoby starsze, samotne, chore oraz dzieci. Wykorzystajmy wszelkie dostępne środki umożliwiając tej grupie osób bezpieczne i łatwiejsze przejście przez czas upałów.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

Zaleca się aby chłodzić i nawadniać organizm poprzez:

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpeli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody;
- unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew)
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
- utrzymywanie higieny osobistej;

UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
 - * przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
 - * ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
 - * obniżać temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C.
 - * nie należy podawać żadnych leków,
 - * osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

. TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

112 – numer alarmowy

999 - pogotowie ratunkowe

998 - straż pożarna

997 – policja

