15 listopada 2023

Jak chronić siebie i bliskich podczas upałów?

Przed nami kilka upalnych dni, które mogą być szczególnie niebezpieczne dla osób starszych – seniorzy są bardziej narażeni na odwodnienie, a ich organizmy gorzej przystosowują się do wysokich temperatur. Czujność należy zachować zwłaszcza w przypadku osób chorujących przewlekle lub przyjmujących leki wpływające na zdolność ciała do regulacji temperatury. W jaki sposób zadbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich podczas upałów?

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- Podczas fali upałów należy dążyć do utrzymania chłodu w mieszkaniu/domu. Sprawdź temperaturę w pomieszczeniu między 08:00 a 10:00, o 13:00 i w nocy (po 22:00) – powinna być utrzymywana poniżej 32°C w ciągu dnia i 24°C w nocy. Jest to szczególnie ważne w przypadku niemowląt i dorosłych powyżej 60 roku życia, cierpiących na przewlekłe schorzenia. W nocy i wczesnym rankiem, gdy temperatura na zewnątrz jest niższa, otwórz wszystkie okna. W ciągu dnia zamknij je (szczególnie, jeżeli dysponujesz klimatyzacją). Zawieś rolety, draperie, markizy lub żaluzje na oknach, na które pada poranne lub popołudniowe słońce. Rozwieś mokre ręczniki, aby schłodzić powietrze w pomieszczeniu. Wentylatory elektryczne zwykle przynoszą ulgę, ale gdy temperatura przekracza 35°C, mogą nie zapobiegać chorobom związanym z przegrzaniem. Używaj lekkiej pościeli i prześcieradeł.
- Jeśli nie masz możliwości utrzymania odpowiedniej temperatury w domu, spędź 2-3 godziny dziennie w chłodnym miejscu (np. klimatyzowanej bibliotece).
- Unikaj wychodzenia na zewnątrz w porach dnia, kiedy temperatura jest najwyższa. Jeśli wyjście jest konieczne – załóż lekkie, przewiewne ubrania z naturalnych materiałów, kapelusz lub czapkę z szerokim rondem, okulary przeciwsłoneczne. Stosuj kremy ochronne z filtrem.
- Utrzymuj ciało w chłodzie i nawodnieniu, biorąc chłodne prysznice lub kąpiele. Możesz także stosować zimne okłady (np. przy użyciu ręcznika czy gąbki) oraz moczyć stopy, by się ochłodzić.
- Pij regularnie, ale unikaj alkoholu i zbyt dużej ilości kofeiny i cukru. Jedz częściej, ale mniejsze, lekkie posiłki. Unikaj pokarmów bogatych w białko.
- Unikaj forsownej aktywności fizycznej (w miarę możliwości) lub zaplanuj ją na godziny wczesnoporanne/wieczorne, gdy temperatura jest niższa.
- Korzystaj z cienia.
- Nie pozostawiaj dzieci i osób starszych w zaparkowanych pojazdach.

Jeśli podczas upałów odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub silne pragnienie i ból głowy – jak najszybciej przenieś się w chłodne miejsce i zmierz temperaturę ciała. Wypij trochę wody lub soku owocowego, by się nawodnić. W przypadku bolesnych skurczów mięśni (szczególnie nóg, ramion lub brzucha), należy natychmiast odpocząć w chłodnym miejscu i wypić doustne roztwory nawadniające, zawierające elektrolity. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli odczuwasz nietypowe objawy lub jeśli objawy utrzymują się. Jeśli Twój bliski ma gorącą, suchą skórę, drgawki, jest splątany, traci przytomność – natychmiast wezwij lekarza/pogotowie.

Źródło: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/heatwaves-how-to-stay-cool

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT