

Jak przygotować się do lata?

Do kalendarzowego lata oraz szkolnych wakacji coraz bliżej. Nadchodzi pora odpoczynku, wakacyjnych wyjazdów, spędzania czasu na świeżym powietrzu. Zadbaj o to, aby twoje wakacje były bezpieczne. Warto się do nich przygotować.

Ostrożnie w upale

Wysokie temperatury powietrza mogą stanowić istotne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, osób w podeszłym wieku oraz cierpiących na przewlekłe schorzenia.

Jak chronić organizm przed upałem:

- noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze
- pamiętaj o odpowiednim nakryciu głowy, które zabezpieczy przed przegrzaniem oraz o okularach przeciwsłonecznych z filtrem chroniącym nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym
- regularnie stosuj krem z filtrem
- zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz najlepiej rano lub wieczorem
- pamiętaj o regularnych posiłkach, wybierając lekkie dania
- żywność przechowuj w lodówce lub zamrażarce
- pij systematycznie, najlepiej wodę, i unikaj alkoholu
- uważaj na przegrzanie i udar cieplny

Jak chronić się przed oparzeniem słonecznym?

Na szkodliwe promieniowanie słoneczne jesteśmy narażeni zawsze – zwłaszcza w słoneczny, letni dzień. Musimy uważać nie tylko w pełnym słońcu na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek w górach czy na placu zabaw. Zbyt częste wystawianie ciała na promieniowanie słoneczne może prowadzić bowiem do niepożądaných reakcji skórnych i oparzeń słonecznych. Negatywne skutki nadmiernego opalania mogą się ujawnić nawet wiele lat później, w postaci raka skóry. Dlatego



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

tak ważne jest stosowanie się do podstawowych zasad ochrony przed słońcem. Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachować:

- dzieci, których skóra jest cieńsza i nie ma tak dużo pigmentu, jak skóra dorosłych,
- osoby po 65. roku życia,
- osoby z jasną karnacją, mające dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy, których skóra ma mniej pigmentu niż osób o ciemniejszej karnacji,
- pacjenci po przeszczepach narządów,
- osoby po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej,
- pacjenci przyjmujący leki światłoczułe.

7 zasad ochrony przed słońcem

1. W czasie upałów pij 3-4 litry wody dziennie.
2. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce między godziną 10:00 a 14:00.

3. Noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze.
4. Używaj kremu z filtrem UV – 50+.
5. Chroni głowę.
6. Chroni oczy okularami z filtrem UV.
7. Unikaj spożywania alkoholu. Może on prowadzić do odwodnienia i udaru cieplnego.

Czym jest udar cieplny?

Udar cieplny to skutek przegrzania organizmu z powodu silnego nasłonecznienia. Następuje wówczas, gdy organizm ma problem z oddawaniem nadmiaru ciepła, na przykład:

- jeśli dłużej przebywasz w gorącym i wilgotnym pomieszczeniu bez przewiewu
- na skutek długotrwałego przebywania na słońcu
- w trakcie dłuższego marszu, gier, zabaw lub plażowania w czasie dużego upału

- w czasie gorących kąpiei wodnych i parowych
- Najbardziej narażone są małe dzieci, u których nie rozwinęły się dostatecznie mechanizmy termoregulacji, oraz osoby starsze z dolegliwościami układu krążenia lub zażywające preparaty antyhistaminowe.

Objawy udaru cieplnego:

- wysoka temperatura ciała, ból i zawroty głowy, nudności i wymioty
 - zmiany nastroju
 - zaburzenia widzenia
 - szybkie bicie serca
 - szybkie oddychanie
 - utrata przytomności
- Udar cieplny zagraża życiu.

Pierwsza pomoc:

- przenieś chorego do chłodnego, zacienionego miejsca i ewentualnie zdejmij z niego części odzieży
- jak najszybciej rozpocznij chłodzenie chorego, polegające na skrapianiu ciała chłodną wodą oraz wprawieniu w ruch powietrza wokół chorego (np. za po-

mocą wachlowania lub wentylatora)

- zastosuj okłady na głowę i klatkę piersiową z wody lub lodu. Można też zastosować chłodną kąpiel
- utrzymuj drożność dróg oddechowych chorego, bądź gotowy do podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej w razie wystąpienia objawów zatrzymania krążenia
- podaj dużą ilość chłodnych płynów, ale w małych porcjach

WAŻNE! Udar cieplny jest stanem zagrażającym życiu. W sytuacji, gdy stan chorego nie wraca szybko do normy, należy wezwać karetkę (tel. 999 lub 112).

Bezpieczeństwo na wakacjach

Latem jest więcej okazji do zażywania ruchu na łonie natury. Czekaj las, rzeka, góry i morze. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa, zachowuj ostrożność.

Nad wodą:

- nie kąp się w miejscach nie-
dozwolonych
- używaj kapoków na kajaku,
motorówce czy żaglówce

Wędrując po górach i dolinach:

- zabierz odpowiednie rzeczy
- latarkę, naładowany telefon,
jedzenie i wodę
- włóż buty dostosowane
do trasy, a ubranie do pogody

Niezależnie, czy spędzasz czas na łonie natury, czy w mieście:

- Pij odpowiednią ilość wody
- przynajmniej 2-2,5 litra
płynów dziennie, a w czasie
upałów nawet 4-5 litrów.
- Jeśli masz alergię, sprawdzaj
stan alergenów w miejscu,
w którym jesteś i zabieraj ze
sobą leki.
- Nie jedz nieznaných grzybów,
jagód ani roślin – mogą
być trujące.
- Koniecznie myj owoce,
które zamierzasz zjeść – te
z lasu i te z ogrodu czy sadu.
- Zabieraj na wycieczki higie-
niczne chusteczki i pamiętaj
o myciu rąk.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590