

# Ekstremalne upały

## Lista kontrolna przygotowań

Ekstremalne upały to seria upalnych dni dużo gorętszych niż średnia dla danego czasu i miejsca. Ekstremalne upały są śmiertelne i zabijają więcej osób niż wszelkie inne zdarzenia pogodowe. Zmiana klimatu sprawia, że ekstremalne upały są coraz częstsze, coraz intensywniejsze i trwają coraz dłużej. Możemy jednak podjąć działania, aby się do nich przygotować. Przygotuj się już teraz, aby ochronić siebie i swoich bliskich.



## Co robić: przed



### Dowiedz się, jak utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia

Musisz pić wystarczająco dużo wody, aby zapobiec chorobom związanym z upałem. Przeciętna osoba potrzebuje wypić dziennie ok. 3,3 litra (3/4 galonu) wody. Potrzeby poszczególnych osób mogą różnić się od siebie.

- Możesz sprawdzić czy zapewniasz sobie wystarczająco dużo wody, obserwując zabarwienie swojego moczu. Ciemno-żółty mocz może oznaczać, że nie wypijasz wystarczająco dużo.
- Unikaj napojów zawierających cukier, kofeinę i alkohol.
- Jeśli dużo się pocisz, łącz wodę z przekąskami lub napojami dla sportowców, aby uzupełnić sól i minerały, które tracisz, pocąc się.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jak się przygotować, jeśli cierpisz na konkretne schorzenie lub przyjmujesz leki.



### Zgromadź zapasy na czarną godzinę

Zgromadź żywność, wodę i leki. Sklepy mogą być zamknięte. Podziel zapasy na zestaw podróży i zestaw domowy. W razie przerwy w zasilaniu możesz stracić dostęp do czystej wody do picia. Odłóż co najmniej jeden galon (3,8 litra) wody pitnej na osobę dziennie. Pomyśl o dodaniu napojów z elektrolitami. Włóż też filtr przeciwsłoneczny i kapelusze z szerokim rondem.

- Zestaw podróży: zapasy na co najmniej trzy dni, które możesz ze sobą nosić. Umieść w nim zapasowe baterie i ładowarki do swoich urządzeń (telefonu komórkowego, aparatu CPAP, wózka inwalidzkiego itp.)
- Zestaw domowy: zapasy na co najmniej dwa tygodnie.
- Trzymaj miesięczny zapas leków w pojemniku niedostępnym dla dzieci oraz zapas materiałów lub sprzętu medycznego.
- Trzymaj dokumenty osobiste, finansowe i medyczne w bezpiecznym i łatwo dostępnym miejscu (kopie drukowane lub bezpieczne kopie elektroniczne)
- Rozważ noszenie ze sobą listy leków i dawkowania na małej karteczce.



### Sporządź plan chłodzenia

Podczas ekstremalnych upałów nie polegaj wyłącznie na wentylatorach elektrycznych. Kiedy temperatury sięgają powyżej 30 stopni, wentylatory mogą nie zapobiegać chorobom

związanym z upałami. Dużo lepszym sposobem na to, by się ochłodzić jest wzięcie chłodnego prysznica lub kąpeli, lub przejście do klimatyzowanego pomieszczenia.

- Spędzanie kilku godzin dziennie w klimatyzowanym pomieszczeniu może pomóc zapobiec chorobom związanym z upałami.
  - Jeśli masz klimatyzację, upewnij się czy działa.
  - Jeśli nie masz klimatyzacji lub w przypadku przerwy w zasilaniu znajdź miejsca, gdzie możesz się ochłodzić. Na przykład, idź do biblioteki publicznej, supermarketu lub publicznego miejsca, w którym można się ochłodzić. Zaplanuj jak tam dotrzesz.
  - Dodatkowe zasoby mogą być dostępne w samorządzie lub w lokalnych grupach.
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo lekkich, luźnych ubrań.
- Stwórz zespół wsparcia z osób, którym możesz pomóc i które mogą pomóc tobie. Kontaktuj się z nimi często, aby upewnić się, że wszyscy są bezpieczni.



### Nauč się umiejętności potrzebnych w nagłych wypadkach

- Dowiedz się, jak rozpoznawać chorobę spowodowaną upałem i jak reagować.
- Nauč się jak udzielać pierwszej pomocy i robić sztuczne oddychanie.
- Przygotuj się na życie bez prądu. Urządzenia mogą nie działać. Przygotuj się na życie bez prądu, gazu i wody. Pomyśl z wyprzedzeniem o swoich potrzebach związanych z elektrycznością, w tym o telefonach komórkowych i sprzęcie medycznym. Porozmawiaj ze swoim lekarzem. Pomyśl o zasilaniu awaryjnym



### Utrzymaj łączność

- Zapisz się na otrzymywanie bezpłatnych alertów bezpieczeństwa od swojego samorządu.
- Zaplanuj monitorowanie lokalnej prognozy pogody i wiadomości.
- Miej pod ręką zapasowy akumulator lub pomyśl zawczasu, jak naładujesz telefon komórkowy



## Utrzymaj łączność

- Miej radio na baterie, w razie przerwy w zasilaniu.
- Zapoznaj się z rodzajami alertów, które możesz otrzymywać i zaplanuj, jak zareagujesz po ich otrzymaniu.

UWAGA oznacza **Przygotuj się!** OSTRZEŻENIE oznacza **Podejmij działanie!**

## Co robić: w trakcie



### Utrzymaj nawodnienie organizmu

- Pij mnóstwo płynów. Zachęcaj też innych do picia dużej ilości płynów.
- Uzupełnij poziom soli i minerałów przekąskami lub napojami dla sportowców.



### Zapobiegaj chorobom związanym z upałami

Sprawdź, jak czują się Twoi przyjaciele, rodzina i sąsiedzi. Pomóż im zapobiegać chorobom związanym z upałami.

Jeśli zauważysz u kogoś objawy, działaj szybko.

Choroba związana z upałami może pojawić się u każdego.

W większym stopniu dotyczy to jednak:

- Osób starszych
- Niemowląt, dzieci i kobiet w ciąży
- Osób z innymi schorzeniami
- Osób pracujących na zewnątrz
- Osób o ograniczonych zasobach osobistych
- Osób mieszkających w miejscach bez terenów zielonych



### Przebywaj w chłodnym miejscu

- Na ile to możliwe, przebywaj w klimatyzowanych miejscach.
- Jeśli w twoim domu nie ma klimatyzacji, udaj się do wybranego wcześniej chłodnego miejsca.
- Noś lekkie, luźne ubrania i bierz zimne prysznice lub kąpiele.
- Ogranicz aktywność na zewnątrz. Jeśli musisz pracować na zewnątrz, zaplanuj te zadania na początek lub koniec dnia.

| Choroba związana z upałami  | Na co zwracać uwagę   | Co robić  |
|---|---|---|
| Skurcze ciepłe to skurcze mięśni spowodowane dużą utratą soli i wody w organizmie.      | Obfite poty z bólem lub skurczami mięśni  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przejdź w chłodne miejsce</li> <li>• Pić wodę lub napój dla sportowców</li> <li>• Uzyskać pomoc lekarską od razu, jeśli               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skurcze trwają dłużej niż 1 godzinę</li> <li>- Dana osoba ma problem z sercem</li> </ul> </li> </ul>  |
| Wyczerpanie z powodu upału to poważny stan, który może wymagać pilnej pomocy medycznej. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obfite poty</li> <li>• Zimna, blada i lepka skóra</li> <li>• Szybki, słaby puls</li> <li>• Nudności lub wymioty</li> <li>• Skurcze mięśni</li> <li>• Zmęczenie lub słabość</li> <li>• Zawroty, bóle głowy, omdlenia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przejdź w chłodne miejsce</li> <li>• Rozluźnij ciasne ubrania</li> <li>• Schłódź ciało przy pomocy mokrych szmatek, mgiełki, wachlowania lub zimnej kąpiele</li> <li>• Pij wodę małymi łykami</li> <li>Natychmiast wezwij lekarza, jeśli:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pojawią się wymioty</li> <li>- Objawy trwają dłużej niż godzinę lub pogarszają się</li> <li>- Pojawi się uczucie dezorientacji</li> </ul> </li> </ul> |
| Udar cieplny grozi śmiercią i wymaga natychmiastowej pomocy medycznej                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wysoka temperatura ciała (40°C lub wyższa)</li> <li>• Rozpalona, czerwona, sucha lub wilgotna skóra</li> <li>• Szybki, mocny puls</li> <li>• Ból głowy-Zawroty głowy</li> <li>• Nudności-Dezorientacja-Omdlenia</li> </ul>     | <p><b>Natychmiast zadzwoń na 911, następnie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przejdź w chłodne miejsce</li> <li>• Schłódź ciało przy pomocy mokrych szmatek, mgiełki, wachlowania lub zimnej kąpiele</li> <li>• NIE podawaj tej osobie nic do picia</li> </ul>   |



### Zadbaj o siebie

Odczuwanie wielu nieprzyjemnych uczuć, stresu lub lęku jest normalne. Jedz zdrowo i wysypiaj się, aby pomóc sobie zwalczyć stres. Jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać, możesz skontaktować się z infolinią Disaster Distress. Zadzwoń lub napisz na **1-800-985-5990**.

## Co robić: potem

Prepare so you can protect.

Więcej informacji na [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

Pobierz aplikację na nagłe przypadki

