

# UPAŁ

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

Warszawa, 2020 r.

# UPAŁ

Upał jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C.

**W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.**

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta **ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.** Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

## JAK PRZETRWAĆ UPAŁY



- unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz
- noś nakrycie głowy
- stosuj kremy z filtrem UV
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
- w ciągu dnia zamknij i zastoń okna
- noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

112

Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. **Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy** – musisz o tym pamiętać, np. prowadząc samochód.

**Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci.** Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Pamiętaj, zwierzęta stałocieplne, które nie mają gruczołów potowych, regulują ciepłotę ciała innymi sposobami, np. psy wykorzystują odparowywanie śliny z jęzora podczas dyszenia. Dlatego pozostawiając psa w samochodzie na słońcu narażasz go na śmierć.

### Jak upał wpływa na ludzki organizm

### Temperatura powietrza

Zagrożenie życia	↔	41°C
Groźba udaru	↔	39°C
Wysychanie gruczołów potowych	↔	38°C
Reakcja systemu termoregulacji	↔	35°C
Próg upału	↔	30°C

## Jak chronić się przed upałem

- ➔ **Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112). Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.**
- ➔ **Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.**

- ➔ W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.
- ➔ Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.
- ➔ Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.

## Na zewnątrz

- ➔ Ogranicz opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz., stosując przy tym kremy ochronne.
- ➔ Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.
- ➔ Będąc nad wodą pamiętaj, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniesz pływać, opłucz ciało (twarz, klatkę piersiową) wodą do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli się w niej zanurz.
- ➔ Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację.



## Odżywianie

- ➔ Nawadniaj organizm – pij dużo wody, najlepiej niegazowanej.
- ➔ W upalne dni przygotowuj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.
- ➔ Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a także często i dokładnie myj ręce.
- ➔ Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu.

## Dzieci

RCB  
Ruchowa Ciężka  
Biegawka

**Kilka minut wystarczy, żeby doszło do tragedii!**



**Podczas upałów  
nigdy nie zostawiaj  
samego dziecka  
w aucie.**



- ➔ **Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 - 60 °C.**
- ➔ Dzieci podczas upałów nie powinny wychodzić z domu, jeśli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem.
- ➔ Chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.
- ➔ Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok.
- ➔ Kąp dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.

## Seniorzy

RCB  
Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

**Upał jest groźny przede wszystkim dla osób starszych**

**Podczas upałów sprawdź, czy samotnie mieszkający starsi sąsiedzi nie potrzebują pomocy.**



- ➔ Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeśli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.
- ➔ Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, ich stężenie w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

## Warto wiedzieć

Podczas opalania **stosuj kremy z filtrem SPF** – (sun protection factor). Pamiętaj jednak, że kosmetyki z filtrem nie zapewniają bezkarnego opalania. Zmniejszają jedynie ryzyko powstania poparzeń.

Stopnie ochrony:

SPF 2-6 – SŁABY

SPF 9-12 – ŚREDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF>50 – ULTRA WYSOKI

## Jak właściwie stosować kosmetyki z filtrem

- ➔ Kosmetyki z filtrem zawsze nanosć na skórę przed wyjściem na słońce.
- ➔ Pamiętaj, że efektywność ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.
- ➔ Pamiętaj, aby ponownie posmarować się kremem gdy się spocisz, po pływaniu, po wytarciu skóry ręcznikiem.
- ➔ Nanosć na skórę odpowiednią ilość kosmetyku – obrazowo – to około 6 łyżeczek na ciało dorosłego człowieka.

## UV - Fakty i mity

**Nie możesz się opalić  
w pochmurny dzień**

**FAŁSZ**



**Prawda**



Chociaż chmury pochłaniają większość promieniowania UV, to jednak wzrasta ilość promieniowania rozproszonego i często jest wystarczająca do uzyskania opalenizny. Nie dotyczy to jedynie chmur niskich o dużej grubości.

**Nie możesz opalić się  
przebywając w wodzie**

**FAŁSZ**



**Prawda**



Woda pochłania i osłabia promieniowanie UV, jednak nie stanowi skutecznej ochrony, ponieważ odbija część promieniowania, co może przyczynić się do wzrostu całkowitej dawki promieniowania.

**Jeśli nie odczuwasz  
ciepła wywołanego  
słońcem to się  
nie opalasz**

**FAŁSZ**



**Prawda**



Efekt cieplny wywołuje promieniowanie podczerwone, czyli inny zakres promieniowania słonecznego niż UV. Promieniowanie UV jest absorbowane przez wewnętrzne warstwy skóry i nie jest odczuwalne przez receptory termiczne w płytszych warstwach skóry.





## UV - Fakty i mity

**Jeśli robisz regularne przerwy podczas opalania, to się nie opalisz**

**FAŁSZ**



**Prawda**



Ekspozycja na promienie UV kumuluje się w ciągu dnia, a zdolność organizmu do naturalnej ochrony maleje wraz z czasem ekspozycji.

Dlatego, nawet używając kremów z filtrem należy skracać czas opalania się. Opalenizna jest reakcją obronną organizmu na promieniowanie UV i nie stanowi przed nim dostatecznej ochrony, nie wydłuża też czasu bezpiecznej ekspozycji na słońce.

Promieniowanie UV jest również szkodliwe dla oczu, dlatego noś okulary przeciwsłoneczne.

**Opalanie się jest konieczne ze względu na produkcję przez organizm witaminy D**

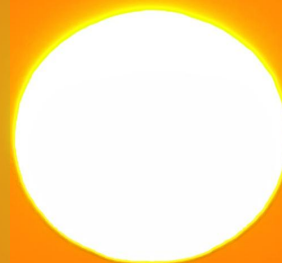
**FAŁSZ**



**Prawda**



Ilość promieniowania UV, niezbędna do produkcji witaminy D jest niewielka i zwykle otrzymujesz ją przebywając na otwartym terenie.



# UV – Fakty i mity

**Najtańszą i najlepszą  
ochroną przed  
promieniowaniem  
słonecznym jest cień**

**FAŁSZ**



## Prawda



Cień jest dobrą ochroną przed bezpośrednim promieniowaniem słonecznym. Nie uchroni cię jednak przed promieniowaniem UV.

źródła:

opracowanie własne Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

Institut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy