



**Przegrzanie, odwodnienie, a nawet udar cieplny – to wszystko może nam grozić podczas upałów, jeśli nie będziemy stosować środków ostrożności.**

Lekarze odradzają długotrwałe przebywanie w wysokiej temperaturze, co szczególnie dotyczy dzieci i osób starszych.

**Pierwsza pomoc  
w trakcie upału**



- W przypadku wystąpienia objawów: zawrotów głowy, nudności, przyspieszonej akcji serca lub stanu podgorączkowego, należy natychmiast **ułożyć się do chłodnego miejsca**.
- Zwiliżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej.
- Do osoby, która ma objawy, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać pogotowie ratunkowe.
- Ułożyć na plecach z nogami i rękami ułożonymi wyżej niż tułów.
- obniżać temperaturę ciała poprzez:**
  - przykrycie zimnymi okładkami w okolicy szyi, pachów i pachwin
  - reprezowane wachlowanie
  - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30°C
- nie należy podawać żadnych leków !!!**
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Główny Inspektorat Sanitarny     

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny