W najbliższych dniach temperatura powietrza może mocno dać się we znaki. Gminne Centrum Zarządzania Kryzysowego Miasta Koła przypomina o kilku zasadach, które pomogą bezpiecznie przetrwać upały i bezpiecznie zachować się nad wodą.

**JAK PRZETRWAĆ UPAŁY**

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30oC i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć tych przykrych dolegliwości.

**1. PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA**

* utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
* odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
* zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
* wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

**2. UNIKANIE UPAŁU**

* przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
* unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
* unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
* spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
* stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
* nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

**3. CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU**

* branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
* noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
* noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
* picie dużej ilości wody;
* unikanie spożywania napojów alkoholowych;
* spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
* przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
* utrzymywanie higieny osobistej;

**4. UDZIELANIE POMOCY**

* jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
* przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
* w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
* do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
* podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
- przenieść osobę w chłodniejsze miejsce
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów
- obniżać temperaturę ciała poprzez:
\* przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
\* nieprzerwane wachlowanie,
\* spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C
* nie należy podawać żadnych leków,
* osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa opracowało ulotkę informacyjną, jak przetrwać upały, poniżej podajemy link do strony internetowej:

http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/upał-poradnik-24062014.pdf

**ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ**

Plaża, kąpielisko to miejsce gdzie w sezonie letnim większość z nas spędza czas wolny. Przyjemny chłód, możliwość uprawiania licznych sportów, pływania albo zwyczajnej rekreacji - to wszystko sprawia, że baseny, kąpieliska morskie, rzeki i jeziora zapełniają się ludźmi. Niestety, brak wyobraźni, alkohol i niefrasobliwość w wodzie mogą stać się powodem tragedii, nieszczęśliwych wypadków czy śmierci.

A oto kilka zasad jakich należy przestrzegać nad wodą, aby uniknąć niebezpieczeństwa:

1. nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. Najczęściej toną osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu lub pod wpływem takich środków;
2. nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić  szokiem termicznym lub utratą przytomności;
3. po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolicę serca, karku oraz twarz;
4. do wody wchodzimy tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik;
5. nie skaczmy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa;
6. gdy przy kąpielisku strzeżonym widzimy czerwoną flagę lub nie jest wywieszona żadna flaga - kąpiel jest zabroniona;
7. rodzice powinni zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem;
8. nie należy przepływać czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
9. nie zaleca się kąpać zaraz po jedzeniu – powinno się odczekać przynajmniej pół godziny
10. do wody najlepiej wchodzić w grupie, albo przynajmniej z drugą osobą;
11. korzystając ze sprzętu wodnego upewnijmy się, że jest on sprawny, a przebywające na nim dzieci i osoby, które nie umieją pływać są we właściwy sposób zabezpieczone - mają na sobie specjalne kamizelki;

.