

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UPAŁÓW



Upał jest jedną z głównych przyczyn zgonów spowodowanych warunkami pogodowymi w Stanach Zjednoczonych. Zwykle powoduje setki ofiar śmiertelnych każdego roku i każdy może ucierpieć na skutek działania wysokich temperatur... nawet przy krótkim czasie ekspozycji.

Grupy szczególnie narażone na negatywne skutki upałów to małe dzieci, niemowlęta, osoby starsze, osoby z przewlekłymi schorzeniami oraz kobiety w ciąży.

Fakty dotyczące upałów

- W lipcu 1995 r. ekstremalne upały przyczyniły się do śmierci ponad 700 osób w rejonie Chicago
- Choroby wywołane wysoką temperaturą to skurcze cieplne, wyczerpanie cieplne i udar cieplny
- Zadbaj o odpowiednie nawodnienie, ale unikaj alkoholu oraz napojów słodzonych i kofeinowych
- Pij co najmniej 1,5 do 2 litrów płynów dziennie
- Zakładaj luźne, lekkie i jasne ubrania
- W czasie intensywnych upałów uważnie obserwuj dzieci, osoby starsze i osoby wymagające szczególnej opieki
- Nie pozostawiaj dzieci ani zwierząt domowych w zamkniętym pojeździe, nawet na krótki czas. W upalny dzień temperatura wewnątrz zamkniętego pojazdu może wzrosnąć do 140°F-190°F (60°C-88°C) w ciągu 30 minut.

Jak utrzymać chłód:

- Jeśli przebywasz na zewnątrz, w miarę możliwości zostań w cieniu lub pod zadaszeniem
- Przyciemnij lub zgaś światła w domu, zaciągnij rolety i unikaj używania piekarnika
- Zapewnij dobrą wentylację pomieszczeń za pomocą klimatyzatorów lub wentylatorów
- Jeśli nie masz klimatyzacji ani wentylatorów, otwórz okna
- Regularnie bierz chłodne kąpiele lub prysznice. Do schłodzenia używaj chłodnych, mokrych ręczników
- Korzystanie z klimatyzacji, nawet przez kilka godzin dziennie, zmniejszy ryzyko wystąpienia choroby wywołanej upałem
- Odwiedź centra chłodzące (cooling centers), baseny publiczne oraz klimatyzowane sklepy i centra handlowe

Ready.Illinois.gov



Stan Illinois

Agencja Zarządzania Kryzysowego Stanu Illinois
i Biuro Bezpieczeństwa Wewnętrznego



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois



2200 S. Dirksen Parkway
Springfield, Illinois 62703
Biuro główne IEMA (217) 782-2700
Całodobowa pomoc (217) 782-7860