Upały są groźne nie tylko dla dzieci

22 czerwca 2021

Panujące w Polsce upały mogą być groźne nie tylko dla małych dzieci i seniorów – ostrzegają lekarze. W wyniku lekceważenia zagrożenia ich ofiarą może stać się także młody, zdrowy człowiek – powiedział PAP prof. Zenon Brzoza z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu.

Lekarze i służby ratunkowe apelują o zachowanie szczególnej uwagi w czasie upałów panujących w całym kraju. Przypominają także o zasadach, jakie należy przestrzegać podczas wysokiej temperatury powietrza.

Eksperyment przeprowadzony na Politechnice Wrocławskiej w 2019 r. wykazał, że temperatura w samochodzie osobowym wystawionym na promienie słoneczne bardzo szybko dochodzi do 40 stopni Celsjusza, a elementy wyposażenia pojazdu potrafią nagrzać się do ponad 60 stopni.

Kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu prof. Zenon Brzoza, uważa takie warunki za groźne dla zdrowia i życia człowieka.

„Warunki panujące w zamkniętym i zaparkowanym na słońcu przez dłuższy czas samochodzie należą do ekstremalnych. Są groźne dla zdrowia, a nawet życia każdego, kto spędzi w nich zbyt długo czasu. Zwracamy uwagę na małe dzieci i słusznie, bo nie mogą powiedzieć nam, jak się czują. Jednak to zagrożenie dotyczy także osób starszych i chorych na takie choroby przewlekłe, jak chociażby nadciśnienie, czy mają problemy z układem oddechowym. Widok śpiącej osoby w zamkniętym samochodzie przy obecnej pogodzie powinien wzbudzić naszą uwagę, nawet, jeżeli jest to człowiek w sile wieku i

niesprawiający na pierwszy rzut oka wrażenia chorego ” – przypomina lekarz.

Dariusz Świątczak z biura prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu, podkreśla prawne aspekty sytuacji, w której jesteśmy świadkiem znalezienia osoby nieprzytomnej w zamkniętym pojeździe.

„Po pierwsze, nie zostawiamy na parkingu w aucie dzieci ani zwierząt. W zamkniętym samochodzie stojącym w upale uchylone okno nie pomoże. W każdym takim przypadku nie możemy być bierni. Spróbujmy otworzyć drzwi i sprawdzić, czy osobie zamkniętej w aucie nic nie dolega. Rozejrzyjmy się, czy nie możemy kogoś poprosić o pomoc, np. pracownika ochrony lub personelu sklepu. Jeżeli nie przyniesie to efektu, niezwłocznie powiadamiamy odpowiednie służby, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Jeśli stwierdzimy, że dłuższe pozostawanie dziecka czy zwierzęcia w aucie zagraża jego życiu, mamy prawo użyć wszelkich środków umożliwiających wydostanie go z pojazdu, włącznie z wybiciem szyby” – radzi Świątczak.

Policjant przypomina, że na każdym z nas ciąży obowiązek pomocy drugiemu człowiekowi. W myśl art. 162 Kodeksu karnego za nieudzielanie pomocy w sytuacji bezpośredniego zagrożenia utraty życia lub zdrowia człowieka grozi kara do 3 lat więzienia.

„Nie namawiamy nikogo, by rozpoczynał akcję ratunkową od wybijania szyb czy niszczenia cudzego mienia, jednak po wyczerpaniu innych środków, o jakich wspomniałem wcześniej, i w sytuacji, gdy widzimy realne zagrożenie dla życia człowieka czy zwierzęcia, mamy już do czynienia ze stanem wyższej konieczności” – przypomina Świątczak.

Profesor Brzoza zwraca także uwagę na inne niebezpieczeństwo będące wynikiem zbyt szybkiego schłodzenia się w czasie upału, którym towarzyszą tzw. kontrasty termiczne.

„Jeżeli ktoś dłuższy czas wygrzewa się na słońcu i żeby się

ochłodzić nagle postanowi wskoczyć do wody, może doprowadzić nawet do zatrzymania akcji serca. Chłodząc swój organizm, starajmy się robić to stopniowo, etapami. Gwałtowna zmiana temperatury to nie jest tylko kwestia poczucia komfortu, ale też zdrowia, a nawet naszego życia. Podobnie przy jeździe autem, które nagrzało się na postoju. Zanim zaczniemy podróż, dokładnie je przewietrzmy tak, by z jego wnętrza, zanim zajmiemy miejsce za kierownicą, wyszło nagrzane powietrze. W czasie upałów unikajmy wysiłku fizycznego i nie przebywajmy bez potrzeby na otwartych przestrzeniach. Lepiej pozostać w cieniu, a aktywność fizyczną przełożyć na wczesny ranek lub wieczór. I pamiętajmy o konieczności ciągłego nawadniania organizmu napojami neutralnymi lub izotonicznymi. Żeby skutecznie się ochłodzić, organizm ludzki wymaga wody. Najlepiej niezbyt zimnej i pitej często, w niedużych ilościach” – przypomina prof. Brzoza.

Autorstwo: Marek Szczepanik
Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl