

WAŻNE INFORMACJE DLA OSÓB W STARSZYM WIEKU, ICH RODZIN I OPIEKUNÓW!

Sąsiedzie bądź czujny!

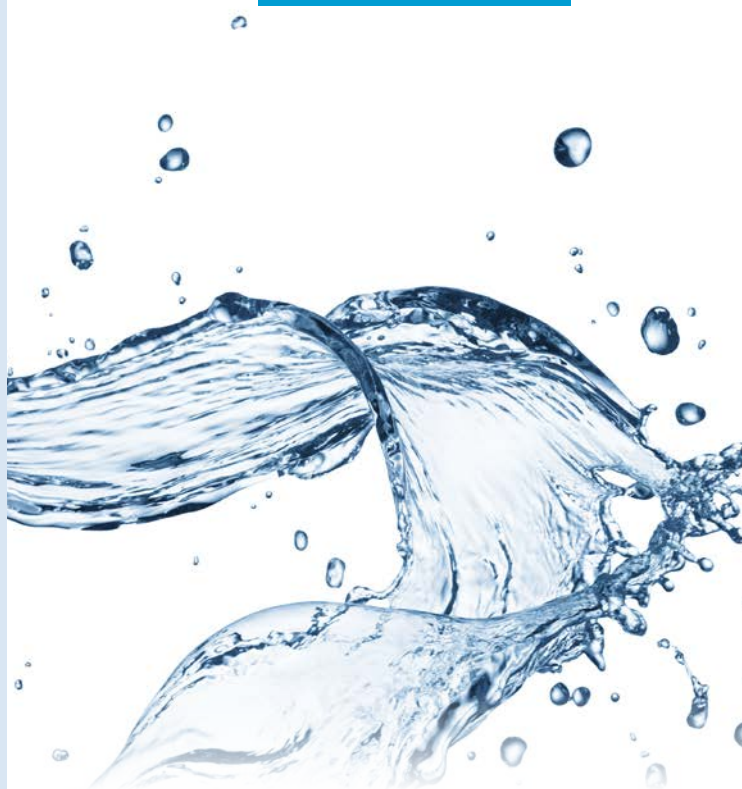
Jeśli widzisz, że twój sąsiad od dawna nie wychodzi z domu, jest osobą samotną, cierpiącą na zaburzenia pamięci lub nadużywa alkoholu – w okresie upałów zaproponuj pomoc sąsiedzką w dostarczeniu wody mineralnej do jego mieszkania i zadbaj, by miał zawsze zapas wody.

W razie niepokojących objawów powiadom opiekuna, pracownika pomocy społecznej lub pielęgniarkę środowiskową o konieczności nadzorowania wypijanych płynów.

Objawy mogące świadczyć o przegrzaniu:

- podwyższona temperatura ciała powyżej 38°C,
- skóra sucha i ciepła, brak pocenia się,
- zaburzenia orientacji co do miejsca i czasu,
- senność,
- niskie ciśnienie skurczowe – poniżej 110 mm Hg,
- utrata przytomności, śpiączka,
- może wystąpić zarówno przyspieszona, jak i zwolniona praca serca.

PIJ WODĘ
PODCZAS
UPAŁÓW!



Opracowanie medyczne: dr n. med. Jarosław Derejczyk
– Dyrektor Szpitala Geriatrycznego im. Jana Pawła II w Katowicach



Druk ulotki sfinansowano
ze środków budżetu miasta Katowice
Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice
40-003 Katowice, ul. Rynek 1
tel. 32 25 93 788, www.katowice.eu



KATOWICE
dla odmiany

Promocja
Zdrowia



PIJ
WODĘ

podczas upałów!

WAŻNE INFORMACJE DLA OSÓB W STARSZYM WIEKU, ICH RODZIN I OPIEKUNÓW!

Powodem gorszej tolerancji wysokiej temperatury są u osób starszych zaburzenia termoregulacji.

Osoby starsze mają zmniejszone poczucie pragnienia i ponadto nie potrafią tak skutecznie jak osoby młode utrzymać stałej temperatury w okresie upałów drogą utraty ciepła z potem. Oddawanie ciepła odbywa się w większym stopniu z wydychanym powietrzem i w czasie kilkudniowego narażenia na wysoką temperaturę jest niewystarczające, stąd wystudzenie organizmu można wspomóc piciem schłodzonej wody mineralnej, używaniem wentylatora i wilgotnych okładów.



Chcąc uniknąć ryzykownych konsekwencji przegrzania w okresie miesięcy letnich, władze miasta Katowice kierują do Państwa poniższy apel.

Okresami szczególnie niebezpiecznymi są dni, gdy temperatura powietrza przez ponad 3 dni przekracza w południe 30 stopni Celsjusza. Wówczas zalecamy:

- 1** picie schłodzonej wody mineralnej – nie zapominajmy, że w okresie upałów ilość wypijanych płynów u osoby starszej powinna wynosić 2 do 2,5 litra na dobę,
- 2** otwieranie okien w nocy, przemykanie i zaciemnianie ich w dzień,
- 3** stosowanie wentylatorów, klimatyzatorów,
- 4** stosowanie zimnych okładów wodnych na głowę, ramiona i klatkę piersiową, kąpiele chłodzące,
- 5** noszenie lekkich, przewiewnych ubrań,
- 6** unikanie wysiłku fizycznego,
- 7** unikanie ciepłych napojów i posiłków,
- 8** wychodzenie z domu wczesnym rankiem i wieczorem, a nawet w nocy, gdy spadnie temperatura,
- 9** regularne pomiary ciśnienia tętniczego krwi – bieżące konsultacje z lekarzem osób z nadciśnieniem tętniczym w celu ustalenia dawek leków obniżających ciśnienie i odwadniających.

