

# „SIEDEMDZIESIĄT PLUS” w Katowicach

## MIEJSKI PROGRAM POMOCY DLA OSÓB STARSZYCH I NIEPEŁOSPRAWNYCH

# PIJ WODĘ PODCZAS UPAŁÓW!

### Ważne informacje dla osób w starszym wieku, ich rodzin i opiekunów!

W okresie letnim, w czasie upałów, szczególnie w dużych skupiskach miejskich w związku z postępującym procesem starzenia demograficznego coraz częściej zdarzają się przypadki groźnych dla życia stanów odwodnień i udarów cieplnych. W Europie, w minionych latach w związku z ociepleniem klimatycznym zaobserwowano w okresie kilkudniowych upałów większą częstość zgonów wśród osób powyżej 75 roku życia.

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:**

- 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!**
- otwieranie okien w nocy, przemykanie i zaciemnianie ich w dzień,
- stosowanie wentylatorów, klimatyzatorów,
- stosowanie zimnych okładów wodnych na głowę, ramiona i klatkę piersiową,
- kąpiele chłodzące,
- noszenie lekkich, przewiewnych ubrań,
- unikanie wysiłku fizycznego,
- unikanie ciepłych napojów i posiłków,
- wychodzenie z domu wczesnym rankiem i wieczorem a nawet w nocy, gdy spadnie temperatura,
- regularne pomiary ciśnienia tętniczego krwi – bieżące konsultacje z lekarzem osób z nadciśnieniem tętniczym w celu ustalenia dawek leków obniżających ciśnienie i odwadniających.

### **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.

### **Sąsiedzie bądź czujny!**

Jeśli widzisz, że twój sąsiad od dawna nie wychodzi z domu, jest osoba 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.

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

Opracowanie i druk: Drukarnia [www.poligrafiaaplus.com](http://www.poligrafiaaplus.com)