

# CHŁODNE WSKAZÓWKI NA GORĄCE LETNIE MIESIĄCE W MANNHEIM<sup>2</sup>

Cool down – Razem  
odświeżeni i zdrowi  
przez całe lato!



# Jak rozpoznać choroby spowodowane upałem?

## Objawy & cechy charakterystyczne w skrócie:

- gorąca, sucha skóra
- lekkie lub silne bóle głowy
- zaczerwieniona skóra twarzy
- nudności i wymioty
- zamglenie świadomości
- nagła dezorientacja
- wysoka temperatura ciała (powyżej 39 °C)
- **nadmierne wyczerpanie:** drażliwość, osłabienie, niepokój, zawroty głowy, ból głowy, nudności, szybki puls
- **atak drgawek:** drganie mięśni, utrata przytomności
- **brak tlenu**

## Co należy zrobić w nagłym wypadku?

- Wezwać pierwszą pomoc.

Natychmiast wybrać numer alarmowy: **112**

- Zachować spokój.

Krótko i zwięźle opisać sytuację i objawy osobie z numeru alarmowego.

Podać swoje imię i nazwisko, miejsce i numer do oddzwonienia.

# Co należy zrobić do czasu przybycia służb ratunkowych?

- Zwróć się bezpośrednio do osoby poszkodowanej. Powiedz, że nadchodzi pomoc.
- Pod żadnym pozorem nie zostawiaj poszkodowanego **samego**. Mów w uspokajający sposób.
- Zabierz poszkodowanego w **chłodne, zacienione miejsce**, połóż go (z uniesionymi nogami).
- **Podawaj płyny**. Podawaj porcje napojów zawierających elektrolity, izotonicznych i bezalkoholowych, jeśli poszkodowany nie wymiotuje i jest w pełni przytomny.
- **Schładzaj poszkodowanemu ciało**. Owiń łydki, zastosuj chłodzące okłady na czoło, kark i nadgarstki, zapewnij dostęp świeżego powietrza (wentylator).
- Załóż poszkodowanemu lekkie i wygodne ubranie lub zdejmij zbędną odzież.
- Sprawdź mu przytomność i **oddech**.
- Osoby przytomne: **Nogi trzymać uniesione**.
- Osoby nieprzytomne ułożyć w **stabilnej pozycji** bocznej.

Kontakt: [klimaschutz@mannheim.de](mailto:klimaschutz@mannheim.de)

**STADTMANNHEIM**<sup>2</sup>

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Uwaga!

- **Udar cieplny zagraża życiu** i musi być bezwzględnie leczony przez lekarza.
- Nigdy nie zostawiaj osób z podejrzeniem udaru cieplnego lub wyczerpania cieplnego **samych**. Zwłaszcza w przypadku udaru cieplnego stan osoby poszkodowanej może się bardzo szybko pogorszyć.
- Zawiń zimne okłady w szmatkę. Następnie połóż je na ciele poszkodowanego. Spowoduje to obniżenie temperatury ciała.

W razie potrzeby poproś o pomoc inne osoby.

## Telefon alarmowy: 112

## Ty lub inna osoba nie czujecie się dobrze. Co należy zrobić?

- Poproś o pomoc, jeśli masz zawroty głowy, jest Ci słabo lub źle się czujesz, bardzo chce Ci się pić i boli Cię głowa.
- Jak najszybciej udaj się w **chłodne miejsce**. Najlepiej usiąść lub położyć się bezpośrednio na podłodze.
- Wypij trochę wody lub niesłodzonego soku owocowego, aby zrekompensować brak płynów.
- W przypadku bolesnych skurczów mięśni należy natychmiast odpocząć w chłodnym miejscu i pić zawierające elektrolity napoje izotoniczne. Jeśli **skurcze cieplne** trwają dłużej i nie ustępują, skonsultuj się z lekarzem.