



Gesunde
Gemeinde
gemeinsam gestalten

Marktgemeinde
GRATKORN

DOBRZE PRZETRWAĆ UPAŁY

INFORMACJE DLA OPIEKUNÓW ORAZ
OPIEKUJĄCYCH SIĘ CZŁONKÓW
RODZINY I BLISKICH OSÓB

**PIĆ.
CHŁODZIĆ.
CHRONIĆ.**

Grat²

KLAR!
Vorbereitet auf die Klimakrise

klima+
energie
fonds



**POMOCNE WSKAZÓWKI DLA
OSÓB SZCZEGÓLNIIE
NARAŻONYCH**

Gemeinsam
stark
Gratkorn

Medieninhaber:
Marktgemeinde Gratkorn
8101 Gratkorn - Dr. Karl Renner-Straße 47
Telefon: +43 3124 22201 0, Fax: +43 3124 22201 529
Mail: gemeinde@gratkorn.gv.at
DVR-Nummer: 0476838

WAŻNE: OCHRONA PRZED UPAŁEM ZACZYNA SIĘ PRZED OKRESEM UPAŁÓW!



Środki budowlane:

W razie potrzeby wprowadź ukierunkowane zmiany w celu ochrony przed upałem w mieszkaniu, na przykład:

- Montaż folii przeciwsłonecznych na oknach
- Instalacja zewnętrznych żaluzji w celu ograniczenia nasłonecznienia
- Inne działania zapobiegające nadmiernemu nagrzewaniu się pomieszczeń



Upał - niedoceniane zagrożenie w opiece - Dlaczego upał jest niebezpieczny?

- Osoby starsze i wymagające opieki często pocą się mniej
- Uczucie pragnienia jest osłabione
- Choroby przewlekłe zwiększają ryzyko
- Leki mogą wpływać na regulację temperatury ciała (skonsultuj się z lekarzem)



Szczególnie narażeni są:

- Osoby powyżej 65. roku życia
- Osoby z demencją
- Osoby leżące
- Osoby z chorobami serca, nerek lub płuc
- Osoby mieszkające samotnie

! Traktuj sygnały ostrzegawcze poważnie! Zwróć uwagę na:

- Suchość w ustach
- Zawroty głowy, osłabienie
- Dezorientację
- Bóle głowy
- Problemy z krążeniem
- Nudności i wymioty
- Suchą skórę lub nadmierne pocenie się
- Wysoką temperaturę ciała (>39°C)
- Ciemny mocz lub małą ilość moczu

👉 W nagłym przypadku: 144 (Austria)

💧 Co pomaga podczas upału? Pij wystarczającą ilość płynów

- 1,5-2 litry dziennie (jeśli jest to medycznie dozwolone)
- Podawaj regularnie - nie czekaj na uczucie pragnienia!
- Odpowiednie: woda, herbata, rozcieńczone soki (nie lodowate!)



Utrzymuj mieszkanie w chłodzie

- Wietrz wcześniej (rano i w nocy)
- W ciągu dnia zamykaj okna i zaciemniaj pomieszczenia
- Stosuj wentylatory w sposób przemyślany



Ubieraj się odpowiednio

- Lekkie, jasne ubrania
- Przewiewne materiały
- Nakrycie głowy podczas przebywania na zewnątrz



Chłódz ciało

- Chłodne kąpiele stóp (nie lodowate!)
- Wilgotne okłady (kark, ramiona)
- Letni prysznic (nie lodowaty!)
- Unikaj aktywności na zewnątrz między 11:00 a 18:00 przy wysokim stężeniu ozonu



Jedz lekko

- Małe, lekkie posiłki (żywność o wysokiej zawartości wody)
- Preferuj owoce i warzywa
- Mniej tłuszczu i ciężkostrawnych potraw



Dla opiekunów i członków rodziny

- Prowadź rejestr spożycia płynów
- Regularnie pytaj o samopoczucie
- Sprawdzaj leki - niektóre mogą sprzyjać odwodnieniu i zaburzać regulację temperatury (skonsultuj się z lekarzem)
- Reaguj natychmiast na zmiany



Ważne: Regularna opieka i obserwacja ratują życie!