Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Porady i informacje dotyczące zdrowia społeczeństwa

Lato 2012

Uwaga na wysokie temperatury

Choroby spowodowane wysoką temperaturą, takie jak wyczerpanie oraz udar słoneczny mogą być poważne i zagrażać życiu. Osoby starsze oraz osoby mające problemy zdrowotne są najbardziej narażone na choroby spowodowane wysoką temperaturą.

Chorobom spowodowanym wysoką temperaturą można zapobiegać. Jeśli masz przyjaciela, sąsiada, członka rodziny lub najemcę w starszym wieku, sprawdź czy nie potrzebują pomocy tego lata! Upewnij się, że są nawodnieni, przebywają w chłodnym miejscu i czują się dobrze i przypomnij im o następujących zasadach:

Pij dużo płynów.

- Pij wodę przez cały dzień.
- Unikaj napojów z kofeiną, takich jak napoje gazowane, herbata lub alkohol (mogą one przyczynić się do odwodnienia organizmu).

Będąc na świeżym powietrzu, nie dopuszczaj do przegrzania organizmu.

- Unikaj przebywania na świeżym powietrzu w najgorętszej porze dnia (pomiędzy godz. 10 a 14)
- Aby nie przegrzać organizmu, staraj się odpoczywać w cieniu, stosuj krem przeciwsłoneczny z filtrem, zakładaj lekką odzież, kapelusz lub czapkę oraz okulary przeciwsłoneczne.

Będąc w pomieszczeniach zamkniętych, nie dopuszczaj do przegrzania organizmu.

- Włącz wentylator (przy otwartych oknach) bądź klimatyzację (przy zamkniętych).
- Wybieraj się do miejsc wyposażonych w klimatyzację, np. do biblioteki, centrum handlowego, kina lub domu kultury organizującego programy dla osób starszych.

Miej na uwadze inne osoby.

- Sprawdź, czy sąsiedzi i znajomi z problemami zdrowotnymi nie potrzebują pomocy.
- Nie pozostawiaj osób starszych, dzieci ani zwierząt domowych w samochodzie.

W tym Biuletynie zdrowotnym:

- *Uwaga na wysokie temperatury*
- *Choroby spowodowane wysoką temperaturą*
- *Ostrożnie z żywnością*
- *Lato to okres komarów i innych owadów*

Aby poprosić o pomoc, gdy jest gorąco lub aby znaleźć jakieś miejsce, gdzie można się ochłodzić, prosimy dzwonić pod numer specjalnej infolinii dla osób starszych „Philadelphia Corporation for Aging Heatline": 215-765-9040.

Narażenie organizmu na zbyt wysokie temperatury może spowodować **udar cieplny.** Objawy udaru cieplnego mogą obejmować:

- Bardzo intensywne pocenie się
- Nudności (rozstrój żołądka)
- Zmęczenie
- Zawroty głowy
- Uczucie całkowitego braku sił

Jeśli zauważysz u siebie którykolwiek z tych symptomów, udaj się w chłodne miejsce i napij się czegoś. Pomocne może być także włączenie wentylatora oraz przyłożenie do ciała nawilżonego ręcznika. Jeśli zaczniesz czuć się gorzej, zgłoś się po pomoc medyczną.

Osoby przyjmujące leki mogą być narażone na podwyższone ryzyko wystąpienia problemów spowodowanych wysoką temperaturą. Prosimy porozmawiać o tym ze swoim lekarzem i unikać sytuacji, w których może dojść do przegrzania organizmu.

Regularnie czytaj Biuletyn zdrowotny

Biuletyn zdrowotny jest dostępny w wielu językach na stronie http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Aby uzyskać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez, telefonicznie pod numerem 215-685-6496 lub pisząc na adres HealthBulletin@phila.gov.

Ostrożnie z żywnością

Lato to czas organizowania pikników i spędzania czasu przy grillu. **Zatrucia pokarmowe** zdarzają się częściej w lecie, ponieważ wyższe temperatury w połączeniu ze spożywaniem pokarmów na świeżym powietrzu nie sprzyjają bezpiecznemu przygotowywaniu i spożywaniu posiłków.

Surowe mięso, drób, ryby oraz nieumyte owoce i warzywa mogą zawierać zarazki (bakterie lub toksyny), które powodują różne choroby u ludzi. Zarazki mogą znajdować się także na pokarmach, które zostały pozostawione zbyt długo bez odpowiedniego zabezpieczenia lub na nieumytych powierzchniach, jak np. na blatach stołowych czy deskach do krojenia. Dzieci i osoby starsze są w większym stopniu narażone na zatrucie pokarmowe, ponieważ ich organizmy nie są w stanie łatwo poradzić sobie z zarazkami.

Czasem trudno jest stwierdzić, czy ktoś uległ zatruciu, gdyż jego symptomy mogą pojawić się dopiero po kilku dniach od zjedzenia zepsutego pokarmu.

Oznaki zatrucia pokarmowego obejmują: rozstrój żołądka, wymioty, ból brzucha i biegunkę.

Zanim zasiądziesz do posiłku, upewnij się, że znasz sposoby na bezpieczne obchodzenie się z żywnością.

Dbaj o bezpieczeństwo pożywienia przestrzegając tych czterech łatwych zasad:

Czystość. Myj ręce, przybory do gotowania i wszelkie powierzchnie przed i po kontakcie z surowym mięsem, drobiem lub rybami.

Oddzielne przechowywanie pokarmów. Mięso surowe, drób i ryby przechowuj z dala od innych pokarmów. Nie wkładaj ugotowanych posiłków do naczynia, w którym znajdowało się surowe mięso, chyba że naczynie to zostało wcześniej umyte.

Gotowanie. Gotuj pokarmy w odpowiednich temperaturach. Temperaturę sprawdzaj termometrem. Pamiętaj, że nie można stwierdzić, czy jedzenie zostało odpowiednio ugotowane na podstawie jego wyglądu.

Chłodzenie. Pokarmy znajdujące poza lodówką (lub w temperaturze powyżej 40°F) ponad 2 godziny mogą być szkodliwe dla zdrowia. Bądź przezorny: po posiłku włóż resztki jedzenia z powrotem do lodówki, aby się nie zepsuły.

Lato to okres komarów i innych owadów – unikaj ukąszeń, aby uniknąć infekcji

Ukąszenie komara i kleszcza może wywołać u ludzi różne dolegliwości. Owady te mogą przenosić choroby typu gorączka Zachodniego Nilu i borelioza.

Szybkie wskazówki:

- Przebywaj w pomieszczeniach zamkniętych o świcie i po zmroku. Jest to bowiem czas największej aktywności komarów
- Zainstaluj dobrze dopasowane moskitiery na oknach i drzwiach
- Opróżnij zbiorniki ze stojącą wodą znajdujące się w pobliżu domu, w których komary mogą składać swoje jaja
- Osoby przebywające na świeżym powietrzu w okresie aktywności owadów powinny:
  - ◊ Nakładać spray przeciw owadom, który zawiera jeden z następujących składników:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Pikarydyna**
    - ⇒ **Olejek z eukaliptusa cytrynowego** lub **PMD**
  - ◊ Zakładać odzież z długim rękawem i spodnie, aby osłonić skórę.

Aby uzyskać więcej wskazówek, odwiedź stronę internetową: www.phila.gov/health.