Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Porady i informacje dotyczące zdrowia społeczeństwa

Lato 2011

Uwaga na wysokie temperatury

Filadelfia w lecie to wspaniałe miejsce na spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Trzeba jednak pamiętać, że wysokie temperatury, wilgotne powietrze oraz długie dni mogą być niebezpieczne, w szczególności dla osób starszych i ludzi z problemami zdrowotnymi. Narażenie organizmu na zbyt wysokie temperatury może spowodować **udar cieplny**. A zatem należy wiedzieć, na jakie symptomy trzeba zwrócić uwagę i jak się przed nimi zabezpieczyć.

Oznaki **udaru cieplnego** mogą obejmować:

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

Po zauważeniu u siebie któregokolwiek z tych symptomów, należy przemieścić się w chłodne miejsce i czegoś się napić. Ochłodzenie się za pomocą wachlarza oraz przyłożenie do ciała nawilżonego ręcznika może również pomóc. W razie uczucia pogarszania się swojego stanu należy zgłosić się po pomoc medyczną.

W tym Biuletynie zdrowotnym:

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

Aby zabezpieczyć się przed wysokimi temperaturami, postępuj zgodnie z następującymi wskazówkami:

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 się organizmu.

- Unikaj przebywania na świeżym powietrzu w czasie najgorętszej pory 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 się organizmu.

- Włącz wiatrak (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 bez opieki

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.

Osoby przyjmujące jakiekolwiek 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 otrzymać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez, telefonicznie pod numerem 215-685-6861 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 żyć 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. Surowe mięso, drób i ryby przechowuj z dala od innych pokarmów. Nie wkładaj ugotowanych posiłków do naczynia, w którym znajdowało się surowe mięso, chyba że zostało ono 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 przebywające poza lodówką (lub w temperaturze powyżej 40°F) ponad 2 godziny mogą być szkodliwe dla zdrowia. Bądź przezorny: po jedzeniu włóż resztki po posiłkach 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:
  - ◊ Mieć przy sobie spray na owady, zawierający jeden z poniższych składników:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Pikarydyna**
    - ⇒ **Olejek z eukaliptusa cytrynowego** lub **PMD**
  - ◊ Zakładać odzież na długi rękaw i spodnie, aby osłonić skórę

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