

Co zrobić w nagłym przypadku?

Oparzenie słoneczne

Symptomy:

- czerwona skóra, która napina się i podczas dotyku boli, czasem z pęcherzami

Pierwsza pomoc:

- Proszę chłodzić zaczerwienioną skórę wilgotnymi (nie za zimnymi) chustami!
- Proszę dać dziecku wystarczająco dużo do picia!
- Proszę pójść do gabinetu lekarskiego, jeżeli
 - niemowlę ma oparzenie słoneczne,
 - dziecko ma oparzenie słoneczne z pęcherzami lub
 - dziecko ogólnie się źle czuje.
- Dziecko z poparzeniem słonecznym nie może dalej przebywać na słońcu!



Dalsze informacje



na temat upału znajdą Państwo na stronie internetowej miasta Stadt Leipzig pod adresem www.leipzig.de/hitzetipps

Co zrobić w nagłym przypadku?

Udar cieplny

Symptomy:

- bardzo czerwona głowa
- gorąca i sucha skóra, na początku czerwona, później szara lub sinawa
- ekstremalnie wysoka temperatura ciała
- bóle głowy
- Z dzieckiem trudno rozmawiać lub nie można rozmawiać wcale
- skurcze aż do utraty świadomości

Pierwsza pomoc:

- **Udar cieplny to nagły przypadek! Proszę natychmiast dzwonić po pogotowie (pogotowie 112)!**
- Proszę zabrać dziecko do cienia!
- **Proszę ułożyć nogi dziecka do góry!**
- Proszę usunąć ciasną odzież!
- Proszę chłodzić organizm wilgotnymi chustami!
- Proszę dać dziecku coś do picia, jeżeli jest przytomne!

Porażenie słoneczne

Symptomy:

- bardzo czerwona i gorąca głowa
- Temperatura ciała i skóry jest chłodna lub normalna
- Dziecko jest niespokojne i zmieszane
- Dziecko czuje się źle
- nudności, wymioty

Pierwsza pomoc:

- **Porażenie słoneczne u niemowląt lub małych dzieci to nagły przypadek! Proszę natychmiast zadzwonić po pogotowie (pogotowie 112)!**
- Proszę zaprowadzić dziecko do cienia!
- **Proszę ułożyć głowę i kark dziecka do góry!**
- Proszę chłodzić głowę i kark wilgotnymi chustami!
- Proszę dać dziecku coś do picia!

Miasto Lipsk | Urząd ds. zdrowia, Urząd ds. ochrony środowiska | Zdjęcia: pixabay | 1. wydanie | 06/2023 | Polnisch



Stadt Leipzig

Wskazówki zachowania się podczas upału



Mały poradnik dla rodzin z niemowlętami i małymi dziećmi

Urząd ds. zdrowia
Urząd ds. ochrony środowiska

LEIPZIG
IST KLIMA
BEWUSST

Liczba gorących dni rośnie także w Lipsku

Dłużej utrzymujące się okresy upałów z powyżej 30 °C w dzień i tropikalnymi nocami, w których termometr nie spada poniżej 20 °C, mogą poważnie ujemnie oddziaływać na zdrowie.

Małe dzieci reagują wrażliwie na upał i słońce

Niemowlęta i mniejsze dzieci (aż do przedszkola) szczególnie cierpią, gdy jest bardzo gorąco. Nie potrafią jeszcze regulować temperatury swojego ciała.

Niemowlęta i małe dzieci mają bardzo wrażliwą skórę. Jest cieńsza niż u dorosłych.

Niemowlęta i małe dzieci nie mogą jeszcze powiedzieć, gdy jest im za ciepło, dlatego też rodzice muszą szczególnie uważać!

Ostrzeżenie przed przegrzaniem

Podczas upału w samochodzie może bardzo szybko zrobić się bardzo gorąco. Do tego czasem wystarczy już kilka minut. To dla Państwa dziecka może już być niebezpieczne dla życia.

- Proszę nigdy nie zostawiać swojego dziecka samego w aucie!
- Proszę korzystać z osłon przeciwsłonecznych podczas jazdy!

Ochłoda jest dobra – jednak proszę nigdy nie pozwolić małym dzieciom bawić się bez opieki w wodzie lub przy wodzie!

Niemowlęta muszą pozostać w cieniu

Niemowlęta nie mogą być położone na słońce.

Wózek dziecięcy nie może być postawiony na słońcu.

Dla wózków dziecięcych istnieją specjalne parasole lub żagle słoneczne.

Proszę korzystać z chłodniejszych godzin porannych lub godzin wieczornych na spacer.

Kremu do opalania nie powinno się używać się dla niemowląt, gdyż skóra jest jeszcze bardzo wrażliwa.

Państwa niemowlę musi podczas upału dużo pić. Proszę częściej karmić piersią swoje dziecko! Albo proszę dawać mu częściej butelkę.

Małe dzieci nie mogą zbyt długo pozostawać na słońcu

W czasie od godz. 11 do 16 słońce świeci szczególnie intensywnie. Jest bardzo gorąco. Proszę w tym czasie, jeżeli to możliwe, pozostać w domu.

Jeżeli Państwo wychodzą na zewnątrz, proszę wybierać zacienione miejsca, parki i place zabaw.

Państwa dziecko podczas upału musi więcej pić. Proszę ciągle oferować Państwa dziecku coś do picia.

Chłodna woda pitna dostępna jest w źródłkach do picia wody Lipskich Wodociągów Leipziger Wasserwerke. Mapę ze wszystkimi źródłkami wody znajdują Państwo na: www.l.de/trinkbrunnen.

Na <https://refill-deutschland.de/> znajdą Państwo zestawienie mapy, gdzie mogą Państwo bezpłatnie napełnić przyniesioną ze sobą butelkę na wodę.

Proszę robić przerwy w cieniu.

Proszę chronić skórę Państwa dziecka przed słońcem. Proszę uważać na wystarczającą ochronę przeciwsłoneczną poprzez odzież i krem do opalania.

Ochrona przeciwsłoneczna od stóp do głów

Dla małych dzieci, które są na zewnątrz na słońcu i w upał, istnieją trzy reguły:

- 1. Głowa, kark i uszy zawsze powinny być przykryte.**
 - Proszę korzystać z czapek z daszkiem lub chustek z parasolem i ochroną szyi albo kapeluszy z szerokim rondem.
 - Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV chronią oczy.
- 2. Najlepszą ochroną dla ciała jest przewiewna odzież, np.:**
 - cienka koszula lub t-shirt z długimi rękawami,
 - cienkie, długie spodnie,
 - lekkie zamknięte obuwie lub skarpetki.
 - Podczas pluskania w wodzie górna część ciała powinna być przykryta przez t-shirt.
- 3. Wszystkie części ciała, które nie są przykryte częściami ubioru, powinny zostać nakremowane.**
 - Proszę korzystać ze specjalnych kremów do opalania lub sprayów dla dzieci z filtrem ochronnym (SPF) 50 i wyższym.
 - Proszę nakremować swoje dziecko 30 minut, zanim Państwo wyjdą. W ten sposób krem może się wchłoniąć, a skóra jest dobrze chroniona. Proszę regularnie ponownie używać kremu.
 - Proszę używać wodoodpornego kremu do opalania, jeżeli Państwa dziecko bawi się w wodzie.