

Uwaga na udar słoneczny i oparzenia! Jak im zapobiec?

Autor: Agata Piechota

Data: 8 sierpnia 2019

Niedobór wody w uprawach to nie jedyna negatywna konsekwencja upałów. Długotrwałe przebywanie w pełnym słońcu podczas pracy może wywołać przegrzanie organizmu, poważne oparzenia, a nawet udar słoneczny. Jak się przed nimi uchronić?

Z roku na rok słupki rtęci w Polsce pną się coraz wyżej. Wielogodzinna ekspozycja na promienie słoneczne stanowi niebezpieczeństwo zarówno dla zdrowia, jak i życia rolnika. Przypominamy, na jakie czynniki należy uważać.

Zaczyna się od bólu głowy

Nie bez powodu już od dziecka słyszymy latem, aby pamiętać o nakryciu głowy. **Najczęściej to właśnie jej przegrzanie skutkuje udarem cieplnym.** Dzieje się tak z powodu uszkodzenia naszego ośrodka termoregulacji. Organizm ma trudności z wytworzeniem wystarczającej ilości potu, aby się ochłodzić. W związku z tym temperatura ciała się podwyższa, czemu towarzyszą zawroty głowy, osłabienie, dreszcze i nudności.

W cięższych przypadkach dochodzi do zaburzeń widzenia, oddychania i rytmu serca, a w konsekwencji – do utraty przytomności. Niestety, upał może być nawet przyczyną zawału. **Szczególłą ostrożność powinny zachować więc osoby starsze oraz mające problemy ze zdrowiem.**

*Ja jak długo pracuję w słońcu, to później okropnie głowa mnie boli. (...) Dlatego osobiście wolę i jeśli mam taką możliwość to robić po wieczornym oporządku, aż się nie zrobi dobrze ciemno, niż piec się w ciągniku w środku dnia – pisze na forum AgroFoto.pl użytkownik GBartek. **Ja nie bardzo mogę przez problemy z sercem w takie upały pracować, ale niestety trzeba,** dodaje Uziu92.*

No właśnie, nie zawsze mamy możliwość odłożenia pracy na później. Tym bardziej, że temperatury przekraczające trzydzieści stopni w cieniu potrafią utrzymywać się przez kilka dni z rzędu. O czym zatem należy pamiętać w upały?



Podczas upałów należy zwrócić szczególną uwagę na warunki pracy.

Groźny nie tylko udar słoneczny

Odpowiednie **nakrycie głowy** nie wystarczy. Trzeba pamiętać także o **okularach przeciwsłonecznych**, koniecznie z filtrem chroniącym nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV. Na wszelkie odsłonięte fragmenty ciała powinniśmy zaaplikować **krem z filtrem**. Łatwo bowiem o oparzenia, które mogą spowodować nie tylko ból i pęcherze, ale również trwałe uszkodzenia skóry. Należy wkładać ponadto **jasne, przewiewne ubrania**, wykonane z naturalnych tkanin.

Zadbanie o ciało z zewnątrz nie wystarczy, jeśli zapomnimy o **regularnym nawadnianiu** organizmu. W upały powinniśmy wypijać przynajmniej trzy litry tego życiodajnego płynu dziennie. Wybierajmy wodę z wysoką zawartością minerałów i elektrolitów, które wytracamy, pocąc się. Najlepiej całkowicie zrezygnować z napojów alkoholowych, ponieważ rozszerzają naczynia krwionośne, przyspieszając proces przegrzania.

Należy maksymalnie ograniczyć również czas przebywania w pełnym słońcu, zwłaszcza w godzinach południowych. Częste **przerwy w cieniu** zapewnią nam lepsze samopoczucie i zwiększą efektywność pracy. Choć wysokie temperatury zwykle obniżają nasz apetyt, nie zapominajmy także o regularnych, lekkostrawnych posiłkach.

Klimatyzacja bywa zdradliwa

Większość kabin w nowych maszynach wyposażona jest w klimatyzację. Tym samym praca ciągnikiem lub kombajnem w upał może okazać się wręcz przyjemna – zwłaszcza jeśli zabierzemy ze sobą przenośną lodówkę z chłodnymi napojami. Pamiętajmy jednak, że **przemieszczanie się pomiędzy przestrzeniami o znacząco różnych temperaturach jest niebezpieczne dla**

naszego systemu odpornościowego.

Łatwo m.in. o przeziębienie, kaszel, zapalenie górnych dróg oddechowych czy problemy z zatokami. Aby uniknąć szoku termicznego, warto wyłączyć chłodzenie na kilka minut przed opuszczeniem kabiny. Ustawiona przez nas temperatura powinna być ponadto tylko o kilka stopni niższa od panującej na zewnątrz. **Pamiętajmy również o regularnej dezynfekcji klimatyzacji**, aby nie stała się siedliskiem chorobotwórczych bakterii i grzybów.

Czym różni się udar słoneczny od ciepłego? Jak postępować w przypadku wyczerpania wskutek przebywania na słońcu? Dowiedz się więcej z [komunikatu](#) Ministerstwa Zdrowia!