

Dobre podczas letnich upałów
przy zwiększonej ochronie przed
infekcjami

**Informacje dla pracowników opieki
stacjonarnej i ambulatoryjnej**

Klinika LMU

Instytut i Poliklinika Medycyny Pracy, Społecznej i Środowiskowej

Spis treści

Ochrona zdrowia przed upałem – nawet w czasach dużej ochrony przed infekcjami	3
Kto jest tym szczególnie dotknięty?	4
Wskazówki dotyczące życia codziennego w pracy	5
Wskazówki dotyczące obniżania temperatury w pomieszczeniach	7
Wskazówki dotyczące życia codziennego w domu	8
Wskazówki dotyczące środków zapobiegania infekcjom w czasie upałów	9
Fizyczne sygnały ostrzegawcze	12
Leki i ciepło	14
Pomocne linki	15

Ze względu na lepszą czytelność pominięto rozróżnienie według płci. Odpowiednie pojęcia mają zastosowanie do wszystkich trzech płci w znaczeniu równouprawnienia (M/K/PT).

Przedsięwzięcie, na którym opiera się niniejszy raport, został sfinansowany przez Federalne Ministerstwo Środowiska, Ochrony Przyrody i Bezpieczeństwa Jądrowego w ramach kodu dofinansowania 67DAS213. Odpowiedzialność za treść spoczywa na autorach.

Ochrona zdrowia przed upałem – nawet w czasach dużej ochrony przed infekcjami

Upały i zdrowie

Upały są wielkim obciążeniem dla organizmu ludzkiego, a szczególnie długie okresy upałów mogą być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Badania pokazują, że podczas takich okresów upałów występuje szczególnie wysoka liczba przyjęć do szpitala, a nawet zwiększona liczba zgonów.

Długotrwałe okresy upałów stanowią zagrożenie dla zdrowia, szczególnie dla osób starszych powyżej 65 roku życia, osób z ostrymi lub przewlekłymi chorobami, np. przewlekłymi chorobami płuc, nerek lub układu krążenia, a także w przypadku immunosupresji i otyłości. Ale upał jest obciążeniem nie tylko dla wyżej wymienionych grup ryzyka. Upał może być również poważnym obciążeniem dla Ciebie w codziennej pracy.

Upał i Covid-19

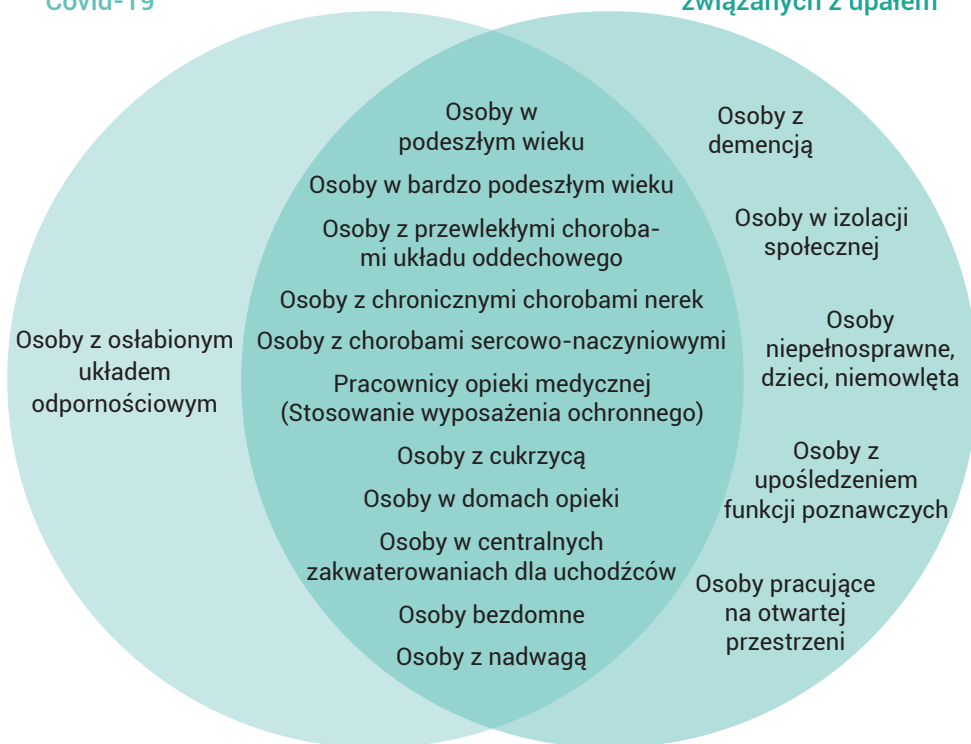
Prawdopodobieństwo, że w nadchodzącym lecie fala upałów zderzy się z istniejącą pandemią Covid-19 jest bardzo wysokie. Zajmując się osobami wymagającymi opieki, należy chronić je – ale także siebie – przed infekcjami. Jednak noszenie zalecanych środków ochrony indywidualnej w celu ochrony przed infekcjami może być szczególnie męczące podczas upałów i może nawet mieć wpływ na zdrowie. Im dłużej utrzymują się fale upałów, tym bardziej prawdopodobne jest, że pojawią się problemy zdrowotne związane z upałem.

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat tego, w jaki sposób można najlepiej chronić się przed problemami zdrowotnymi związanymi z upałem w trakcie pracy zawodowej przy zwiększonej ochronie przed infekcjami.

Kto jest tym szczególnie dotknięty?

Grupa ryzyka dla Covid-19

Grupy ryzyka dla chorób związanych z upałem



Zgodnie z obecnym stanem wiedzy w przypadku osób starszych, a zwłaszcza w bardzo podeszłym wieku oraz osób z ciężkimi chorobami podstawowymi występuje zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby Covid-19.

Jednocześnie te grupy ryzyka są również szczególnie narażone na problemy zdrowotne związane z upałem.

Wskazówki dotyczące życia codziennego w pracy

- Zasięgnij informacji o nadchodzących falach upałów** w niemieckiej służbie meteorologicznej (www.DWD.de). Zapisz się do newslettera, aby otrzymywać ostrzeżenia o upałach lub skorzystaj z aplikacji, która udostępnia ostrzeżenia o upałach (www.dwd.de/app). Zaplanuj jeszcze przed falami upałów, co musisz dostosować w swojej pracy, aby chronić siebie i osoby, którymi się zajmujesz.

DWD rozróżnia poprzez dwa poziomy ostrzegania o ryzyku pomiędzy silnym obciążeniem upałami od temperatury odczuwalnej wynoszącej 32°C i ekstremalnym obciążeniem cieplnym od temperatury odczuwalnej wynoszącej 38°C. Obciążenie cieplne stanowi bardzo wysokie ryzyko dla Twoich podopiecznych, a także dla Ciebie jako opiekuna. Począwszy od temperatury odczuwalnej wynoszącej 32°C, należy poświęcać większą uwagę swoim pacjentom, swojemu zespołowi i samemu sobie oraz dobrze się chronić. Osoby starsze są narażone na ekstremalne obciążenie ciepłem już od temperatury odczuwalnej wynoszącej 36°C.

- Omów z zespołem nadchodzącą falę upałów** i jak możecie wspólnie dostosować swoje działania do temperatur. Przedyskutujcie na przykład, czy przepisy dotyczące przerw w pracy mogą być indywidualnie dostosowane do intensywności pracy. Być może sa się przesunąć niektóre czynności na inne pory dnia, kiedy temperatura jest niższa.

- 3 **Zwracaj uwagę na temperaturę i wilgotność względną powietrza w pomieszczeniu** (maks. 24 - 26°C i 40 - 60% wilgotności względnej powietrza)
- 4 **Pij wystarczającą ilość płynów** około jednej szklanki (150 - 250 ml) płynu co godzinę, także już przed Twoją zmianą. Możesz samemu sprawdzić, czy ilość płynów przyjmowanych przez Ciebie lub osobę, którą się zajmujesz, jest wystarczająca. Mocz powinien być jasnożółty i nie powinien nieprzyjemnie pachnieć. Jeśli mocz ma ciemno-żółty kolor, to prawdopodobnie za mało pijesz.
- 5 **Rób regularne przerwy** i korzystaj z nich, aby się ochłodzić i napić.
- 6 **Podczas przerw schładzaj się w cieniu** w pobliskich parkach, ogrodach lub zacienionych podwórkach albo w chłodniejszych pomieszczeniach wspólnych.
- 7 **Ubieraj się przewiewnie** w jednowarstwową, oddychającą odzieżą – szczególnie pod ubraniem ochronnym.
- 8 **Nakładaj wilgotne okłady na ręce, nogi, czoło lub szyję, aby się ochłodzić**, gdy tylko to możliwe.
- 9 **Rozpylaj wodę z butelki na ręce, nogi, twarz i szyję.**
- 10 **Od czasu do czasu wkładaj nadgarstki pod zimną wodę.**
- 11 **Zwracaj uwagę na siebie i swoich współpracowników.** Działaj szybko, jeśli jeden z Twoich współpracowników nie czuje się dobrze.

Wskazówki dotyczące obniżania temperatury w pomieszczeniach

- 1 **Należy konsekwentnie stosować zacienienia, takie jak żaluzje zewnętrzne lub rolety.**
- 2 **Przewietrzaj regularnie pomieszczenia wspólne** ui, jeśli to możliwe, pomieszczenia zabiegowe w **chłodniejszych godzinach porannych**. Szczególnie skuteczne jest wietrzenie tworzące przeciąg.
- 3 **Wyłącz urządzenia emitujące ciepło**, które nie są obecnie potrzebne.
- 4 **Użyj wentylatora**, by poprawić przepływ powietrza. Jest to zalecane przy temperaturze do 35°C.

Uwaga! Unikaj używania wentylatorów podczas czynności pielęgnacyjnych i gdy w tym samym pomieszczeniu przebywa kilka osób nienależących do tego samego gospodarstwa domowego. Zawirowania powietrza mogą zwiększyć ryzyko infekcji.

Wskazówki dotyczące życia codziennego w domu

- 1 Skorzystaj ze wskazówek dotyczących obniżania temperatury pomieszczeń** również w Twoim domu.
- 2 Bierz chłodne prysznice** zanim pójdziesz spać.
- 3 Zwróć uwagę na dobry sen w chłodnym otoczeniu** (poniżej 24°C w nocy) – w ten sposób możesz odzyskać siły po wyczerpującym dniu pracy. Utrzymuj w tym celu swoje mieszkanie tak chłodne jak to tylko możliwe, wietrząc je (przeciąg) rano i w nocy i zacieniając.
- 4 Wspieraj swoją kondycję**, ponieważ regularne ćwiczenia wzmacniają układ sercowo-naczyniowy i zwiększają jego wydajność. Układ sercowo-naczyniowy jest szczególnie zagrożony w trakcie upałów.

Wskazówki dotyczące środków zapobiegania infekcjom w czasie upałów

Czynności pielęgnacyjne są często fizycznie wymagające – zwłaszcza kiedy jest gorąco. Jeszcze bardziej uciążliwe jest jednak noszenie środków ochrony indywidualnej (ŚOI) z uwagi na obecną pandemię Covid 19. Noszenie środków ochrony indywidualnej jest środkiem bezpieczeństwa pracy i powinno być wdrażane zgodnie z oceną ryzyka przeprowadzoną przez pracodawcę. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, w jaki sposób można sobie ułatwić używanie środków ochrony indywidualnej.

Podczas używania środków ochrony indywidualnej (ŚOI)

- Przed założeniem środków ochrony indywidualnej, wypij wystarczającą ilość chłodnej wody mineralnej lub rozcieńczonego soku.
- W celu zapewnienia sobie ułatwienia, w miarę możliwości noś pod środkami ochrony indywidualnej odzież oddychającą. Uważaj, aby nie nosić wielu warstw odzieży. Pod środkami ochrony indywidualnej możesz również nosić kamizelkę chłodzącą.

Podczas noszenia masek FFP oraz medycznej ochrony ust i nosa

- **Noszenie medycznej ochrony ust i nosa oraz masek FFP jest uciążliwe ze względu na zwiększony opór oddechowy – zwłaszcza w upalne dni.** Dlatego też należy używać masek FFP tylko wtedy, gdy są one wymagane zgodnie z oceną ryzyka.
- **W przypadku niepełnosprawności lub innego poważnego ograniczenia** (np. ciężkiej astmy), lekarz może zwolnić z obowiązku noszenia maski. Porozmawiaj ze swoim pracodawcą, być może razem będziecie w stanie zapewnić wymagane bezpieczeństwo pracy w inny sposób.
- **Wymień medyczną osłonę ust i nosa lub maskę FFP, gdy tylko będą one zawilgocone.**
- **Jeśli osoby, które którymi się zajmujesz, cierpią na choroby serca i/lub płuc,** obserwuj je uważnie podczas noszenia ochrony usta i nos, pod kątem:
 - parametrów życiowych oraz
 - ciężkiego oddechu,
 - odbarwienia warg,
 - obłania zimnym potem,
 - ograniczenia świadomości lub
 - niepokoju.

Dodatkowo możesz zmierzyć saturację tlenu we krwi. W przypadku niektórych poważnych chorób (np. ciężkiej POChP lub ciężkiej astmy) noszenie maski może nie być możliwe lub może pogorszyć stan zdrowia. **W tym przypadku należy sprawdzić, czy osoba wymagająca pielęgnacji może zostać zwolniona z wymogu noszenia maski. Pulmonolog powinien to wcześniej potwierdzić na piśmie.**

Dokładna higiena rąk jest niezbędna

- Poza dezynfekcją rąk, myj ręce zimną lub letnią **wodą i mydłem**. Nie jest konieczne mycie rąk gorącą wodą, aby zapobiec infekcji. Decydujące znaczenie ma tu długość czynności mycia (30 sek.) oraz użycie wystarczającej ilości mydła. Jeśli po umyciu rąk pozwolisz, aby zimna lub letnia woda spływała po Twoich nadgarstkach, uzyskasz dodatkowo przyjemny efekt chłodzenia. Nie zapominaj przy tym o regularnej i sumiennej pielęgnacji skóry.

Wietrzenie

- Wczesnym rankiem lub w nocy na zewnątrz jest jeszcze chłodno. Jeśli odbywasz w tym czasie swój dyżur, możesz przewietrzyć pokoje osoby, którą się zajmujesz, i pomieszczenia wspólne. Wychłodzi to pomieszczenie na dłuższy czas i jednocześnie pomaga utrzymać obciążenie wirusami w pomieszczeniu na niskim poziomie.

Szkolenie

- Szkolenia w zakresie środków przeciwdziałających stresowi termicznemu są zazwyczaj chętnie przyjmowane. Sprawdź, czy szkolenie jest możliwe również w Twojej instytucji.

Ważne: Niektórych środków – czy to chroniących przed upałem, czy też przed infekcjami – nie wolno pomijać ani zastępować, dlatego też środki te powinny być zawsze indywidualnie oceniane i dostosowywane do sytuacji.

Fizyczne sygnały ostrzegawcze

Należy zachować szczególną ostrożność, jeśli wystąpią poniższe objawy, mogą one być oznaką choroby spowodowanej upałem. Zaleca się szczególną ostrożność, ponieważ objawy mogą również wskazywać na chorobę Covid-19.

- uczucie wyczerpania
- silna błądź / zaczerwienienie skóry
- ból głąwy
- sztywny kark
- mdłości / zawroty głąwy / wymioty
- krótki oddech
- niepokój
- bóle mięśni / skurcze mięśni
- podwyższona temperatura / gorączka
- infekcje
- zaparcia
- nadmierne pocenie się lub brak potu w ogóle

W przypadku pojawienia się jednego lub kilku objawów, należy niezwłocznie poinformować o tym właściwego lekarza.

Należy pamiętać, że objawy mogą pojawić się wyraźnie również po pobycie w upale! Aby odróżnić gorączkę wywołaną chorobą Covid-19 od wzrostu temperatury ciała spowodowanego gorącem, osoba, którą się zajmujesz, powinna przebywać w chłodnym otoczeniu przez co najmniej 30 minut. Podaj jej wystarczającą ilość wody mineralnej do picia. Jeśli temperatura ciała nie obniżyła się, osoba, którą się zajmujesz, może mieć infekcję i należy skontaktować się z lekarzem telefonicznie.

Należy natychmiast wezwać lekarza pogotowia w przypadku:

- ograniczenia świadomości z obniżoną reaktywnością
- poważnych zaburzeń świadomości i/lub zmieszania
- wysokiego / niskiego ciśnienia krwi
- ciężkiej niewydolności oddechowej

Pierwsza pomoc:

- Szybko wyprowadzić osobę poszkodowaną z gorąca / promieniowania słonecznego
- Otworzyć / zdjąć ubranie
- Schłodzić poszkodowanego wilgotnymi, letnimi ściereczkami na głowie, szyi, rękach i stopach
- Podać napoje zawierające elektrolity (woda mineralna, napoje zawierające elektrolity lub lekko osoloną wodę), o ile poszkodowany nie musi wymiotować

Leki i ciepło

Należy zwrócić szczególną uwagę na przyjmowanie leków przez osobę, którą się zajmujesz, zwłaszcza w okresach upałów. Ciepło ma wpływ na wchłanianie, rozprowadzanie, rozkład i wydanie leków w organizmie.

Leki mogą...

- zmniejszyć pocenie się
- mieć wpływ na temperaturę ciała
- zwęzić naczynia krwionośne
- doprowadzać do utraty płynów

Niektóre leki, takie jak inhibitory ACE, są przedmiotem dyskusji jako czynnik ryzyka w przypadku choroby spowodowanej koronawirusem. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.

Zwracaj również uwagę na temperaturę przechowywania leków. Niektórych leków nie wolno przechowywać w wyższej temperaturze, w przeciwnym razie tracą one swoją skuteczność. W tym przypadku doradzi Ci właściwa apteka.

Wymienione tu środki i wskazówki opierają się na najnowszych wynikach badań naukowych dotyczących upałów i Covid-19 (stan na 6.07.2020 r.). Wirus SARS-Cov-2 jest nowością, dlatego też stale pojawiają się nowe ustalenia i zmiany w obecnym stanie wiedzy. Proszę uważnie śledzić nowe ustalenia i indywidualnie dostosowywać się do nowych okoliczności.

Pomocne linki

Najczęściej zadawane pytania dotyczące koronawirusa dla pracowników opieki stacjonarnej i ambulatoryjnej
www.pflegebevollmaechtigter.de/details/faqs-zu-corona-fuer-die-stationaere-und-ambulante-pflege.html

Tutaj znajdziesz pytania i odpowiedzi na temat koronawirusa i opieki zdrowotnej.

Niemiecka służba meteorologiczna

www.dwd.de

Tutaj możesz zasięgnąć informacji o nadchodzących upałach.

Niemiecka służba meteorologiczna – system ostrzegania o upałach

www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html

Tutaj możesz zasięgnąć informacji o zbliżających się upałach i zapisać się do newslettera.

Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej

www.bzga.de

Tutaj znajdziesz aktualne informacje na temat swojego zdrowia.

Centrum Jakości w Opiece Zdrowotnej

www.zqp.de

Tutaj znajdziesz interesujące informacje dla wszystkich osób pracujących w sektorze opieki.

Federalny Urząd Ochrony Środowiska

www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Tutaj znajdziesz dodatkowe materiały na temat upałów i zmian klimatu.

Poradnik w czasie upałów

www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/364/dokumente/schattenspender_hitzeknigge.pdf

Informacje specjalne dla personelu pielęgniarstwa

www.klimawandelundbildung.de

Niniejsza broszura została opracowana przy życzliwej współpracy doradztwa naukowego:
Dr Christian Berringer, Federalne Ministerstwo Zdrowia (BMG)
Johanna Grünewald, Urząd Ochrony Środowiska i Konsumentów, miasto Köln
Dr Michael an der Heiden, Instytut Roberta Kocha (RKI)
Dr Andreas Hellmann, Honorowy Przewodniczący Federalnego Stowarzyszenia Pneumologów (BdP)
Prof. dr Caroline Herr, Bawarski Urząd Państwowy ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (LGL)
Dr Alina Herrmann, Institute of Global Health, Klinika uniwersytety Heidelberg
Dr Stefan Karrasch, Instytut i Poliklinika Medycyny Pracy, Społecznej i Środowiskowej Kliniki LMU
Dr Ralph Krolewski, Niemieckie Stowarzyszenie Lekarzy Rodzinnych (DHÄV)
Dr Franziska Matthies, Centrum Helmholtz, München
Prof. dr Andreas Matzarakis, Niemiecka służba meteorologiczna (DWD)
Dr Hans-Guido Mücke, Federalny Urząd Ochrony Środowiska (UBA)
Prof. dr Dennis Nowak, Instytut i Poliklinika Medycyny Pracy, Społecznej i Środowiskowej Kliniki LMU
Dr Peter Tinnemann, Akademia Zdrowia Publicznego (AÖGW)

Impressum

Autorzy: PD dr Stephan Böse O'Reilly, Katharina Deering, Hanna Mertes, dr Julia Schoierer
www.klimawandelundbildung.de

Wydawca: Klinika LMU

Instytut i Poliklinika Medycyny Pracy, Społecznej i Środowiskowej

AG Globale Umwelt-Gesundheit

Ziemssenstr. 1

80336 München

Dane kontaktowe: julia.schoierer@med.uni-muenchen.de (telefon: 089 4400 55392)

Grafika i ilustracje: Petra Morcher, PeMoCoDe

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

Projekt gefördert von dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages (Projektnummer: 67DAS213)

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages