

| KATEGORIA OBCIĄŻENIA ORGANIZMU WG UTCI | KRYTYCZNE POZIOMY REAKCJI FIZJOLOGICZNYCH ORGANIZMU OBSERWOWANE W WARUNKACH DANEGO OBCIĄŻENIA | CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY | PODSTAWOWE REKOMENDACJE | POZIOM ZAGROŻENIA | |
|--|--|--|--|-------------------|--|
| EKSTREMALNE | Wydzielanie potu wzrasta >650 g/godz. szybki wzrost temperatury wewnętrznej ciała. Stopniowa utrata zdolności oddawania ciepła do otoczenia i przegrzanie organizmu przy długim pobycie w terenie. | Brak odczucia ochładzania organizmu pomimo intensywnego pocenia się. Wzrost temperatury wewnętrznej ciała, objawy wyczerpania cieplnego, w skrajnym przypadku udaru cieplnego. | Konieczne jest bezwzględne unikanie wysiłku fizycznego, okresowe schładzanie powierzchni ciała, uzupełnianie płynów >>0.5l/h (2 szklanki/ godz.). Pobyt w terenie otwartym jedynie jeśli jest on konieczny, niewskazany w przypadku dzieci, osób starszych oraz osób ze schorzeniami. | 4 | ZAGROŻENIE PRZEGRZANIEM ORGANIZMU |
| BARDZO SILNE | Wydzielanie potu 200-650 g/godz., wzrost temperatury wewnętrznej ciała już po 30 min. ekspozycji w terenie otwartym. | Bardzo intensywne wydzielanie potu, wyraźny wzrost temperatury wewnętrznej ciała, nawet po 30 minutowym pobycie w terenie. | Konieczne jest ograniczenie aktywności fizycznej, uzupełnianie płynów w ilości minimum > 0.5l/h (2 szklanki/godz.), okresowy pobyt w warunkach klimatyzowanych lub w miejscach zacienionych i przewiewnych, ograniczenie pobytu w terenie otwartym, zwłaszcza dzieci i osób starszych oraz chorych. | 3 | |
| SILNE | Wydzielanie potu >200 g/godz., po krótkim pobycie w terenie wzrost temperatury skóry, przy dłuższym pobycie nastąpi wzrost temperatury wewnętrznej ciała. | Intensywne wydzielanie potu, przy dłuższym pobycie w terenie odczucie „bardzo gorąco” i wzrost temperatury wewnętrznej ciała. | Należy zmniejszyć wysiłek fizyczny, uzupełniać płyny > 0.25l/h (1 szklanka/godz.), w czasie pobytu w terenie korzystać z miejsc zacienionych. Należy rozważyć ograniczenie pobytu w terenie otwartym dzieci i osób starszych oraz chorych. | 2 | |
| UMIARKOWANE | Wydzielanie potu >100 g/godz., po 2 godz. ekspozycji w terenie otwartym wzrost temperatury wewnętrznej ciała. | Odczucie „ciepło” przy pobycie w terenie otwartym, stopniowy wzrost wydzielania potu już po 30 minutowej ekspozycji. | Zaleca się uzupełnianie płynów, minimum 0.25l/h (1 szklanka/godz.). | 1 | |
| BRAK OBCIĄŻEŃ | Brak zmian temperatury wewnętrznej ciała w okresie 2h pobytu w terenie otwartym. | Odczucie „komfortowo” przy pobycie w terenie otwartym. | Procesy fizjologiczne są wystarczające do zachowania równowagi cieplnej organizmu, stąd nie wprowadza się dodatkowych rekomendacji. | 0 | |
| NIEWIELKIE | Lokalne obniżenie temperatury skóry dłoni. | Odczucie „zimno” przy dłuższym pobycie w terenie otwartym, marzną ręce. | Nawet w okresie krótkiego pobytu w terenie, wskazane jest używanie rękawiczek i odpowiedniego nakrycia głowy w celu ochrony przed wyziębieniem. | -1 | ZAGROŻENIE WYZIĘBIENIEM ORGANIZMU |
| UMIARKOWANE | Zmniejszenie tempa skórno przepływu krwi, znaczny spadek temperatury skóry dłoni, temperatura skóry twarzy po 2 godzinach pobytu w terenie spada poniżej 15°C, rozpoczyna się spadek temperatury wewnętrznej ciała. | Odczucie „bardzo zimno” przy pobycie w terenie, przy dłuższej ekspozycji szczypanie w policzki i odczucie bólu skóry twarzy. | Zaleca się odpowiednią ochronę skóry twarzy (użycie kremu), zabezpieczenie kończyn przed wychłodzeniem, zwiększenie aktywności fizycznej w razie dłuższego pobytu na zewnątrz. | -2 | |
| SILNE | Temperatura skóry twarzy po 30 minutowej ekspozycji w terenie otwartym spada poniżej 15°C (ból), po 2h spada poniżej 7°C (drętwienie). Następuje spadek temperatury wewnętrznej ciała o 0.1°C/godz. | Szczypanie w policzki nawet w okresie krótkiego pobytu w terenie otwartym. Przy dłuższej ekspozycji pojawi się drętwienie skóry twarzy. | Należy zabezpieczyć skórę twarzy (użycie kremu, osłonięcie twarzy), zastosować odzież o zwiększonej termoizolacyjności, zwiększyć aktywność fizyczną jeśli konieczny jest dłuższy pobyt w jednym miejscu. Należy ograniczyć pobyt w terenie otwartym do niezbędnego minimum, zwłaszcza dzieci i osób starszych oraz chorych. | -3 | |
| BARDZO SILNE | Temperatura skóry twarzy po 30 minutowej ekspozycji w terenie otwartym spada poniżej 7°C (drętwienie), po 2h spada poniżej 0°C (ryzyko odmrożenia). Początek termogenezy drażeniowej. Następuje spadek temperatury wewnętrznej ciała o 0.2°C/godz. | Uczucie drętwienia skóry twarzy i dreszcze pojawiają się nawet w okresie krótkiego pobytu w terenie otwartym. Przy dłuższym pobycie prawdopodobne jest wystąpienie odmrożeń. | Konieczne jest zwiększenie termoizolacyjności, a także wiatrochronności odzieży, skuteczna ochrona twarzy i kończyn. Konieczne jest ograniczenie czasu pobytu w terenie do niezbędnego minimum, a jeśli to nieuniknione należy zwiększyć aktywność fizyczną w celu wytworzenia dodatkowego ciepła. Pobyt na zewnątrz dzieci, osób starszych oraz chorych jest niewskazany. | -4 | |
| EKSTREMALNE | Temperatura skóry twarzy już po 30 min. pobytu w terenie spada poniżej 0°C (ryzyko odmrożenia), po 2h ekspozycji spada poniżej -5°C (duże ryzyko odmrożenia). Następuje spadek temperatury wewnętrznej ciała o 0.3°C/godz. | Prawdopodobne wystąpienie odmrożeń nawet w okresie 30 min. pobytu w terenie otwartym. Przy długim pobycie ryzyko powstania odmrożeń jest bardzo duże. | Konieczne jest ograniczenie pobytu w terenie do bezwzględnego minimum. Jeśli jest on nieunikniony, to wymagane jest zwiększenie termoizolacyjności i wiatrochronności odzieży a także zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Dzieci, osoby starsze i chorzy nie powinny przebywać poza ogrzewanymi pomieszczeniami. | -5 | |