

Strona znajduje się w archiwum.

Jak przetrwać upały

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem – ostrzega Rządowe Centrum Bezpieczeństwa..

Bezpieczne zachowania:

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem,
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne
- pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpieli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do

lekarza

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: dreszcze, suchość skóry, przyspieszony oddech, temperatura, nudności, zawroty głowy. Zadzwoń 112 lub 999!

 [Jak przygotować się na upały - poradnik.](#)

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały

 ogranicz przebywanie w pełnym słońcu	 unikaj wysiłku fizycznego
 pij dużo niegazowanej wody	 nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
 jeśli nie musisz, nie wychodź z domu	 nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
 noś nakrycie głowy	 w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
 stosuj kremy z filtrem UV	 noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl

Drukuj

Generuj PDF

Powiadom

Powrót