



02-08-2017

Zgodnie z prognozami przedstawianymi przez meteorologów, do końca tygodnia na terytorium Polski panować będą upały. Z pozoru jest to przyjemne zjawisko, ale niesie też ze sobą wiele zagrożeń. Ze wzrostem temperatur wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Może to prowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych oraz dzieci. Wysokie temperatury mogą u człowieka spowodować ospałość, zdenerwowanie oraz wpłynąć na poziom koncentracji lub efektywność pracy. Trzeba również pamiętać o zwierzętach, ponieważ wysokie temperatury mogą doprowadzić do przegrzania ich organizmu.

Sposoby ochrony przed upałem:

- ograniczyć opalanie oraz przebywać na słońcu nie dłużej niż 2 godz.,
- dzieci oraz osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, jeżeli jest to konieczne to powinni posiadać nakrycie głowy
- należy unikać forsownego wysiłku,

- pod żadnym pozorem nie zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe,
- należy nawadniać organizm – pić dużo wody najlepiej niegazowanej,
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru,
- należy nosić lekką, przewiewną odzież,
- będąc nad wodą trzeba pamiętać, by nie wchodzić do wody gwałtownie bezpośrednio po opalaniu,
- podczas podróży należy robić przerwy oraz odpoczywać w zacienionych miejscach,
- należy przygotowywać lekkie posiłki bazujące na owocach i warzywach,
- unikać spożywania alkoholu,
- dziecko należy ubierać w lekką odzież przepuszczającą powietrze,
- należy chronić dziecko przed słońcem, przed wyjściem z dzieckiem na spacer należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem,
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem,
- nie wychodzić z dzieckiem kiedy jest najbardziej gorąco,
- należy unikać pokarmów z surowych jajek oraz myć często dokładnie ręce.

Prosimy zachować wszelkie środki ostrożności podczas przebywania na powietrzu w celu zadbania o własne zdrowie.

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Udostępnij: X](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)