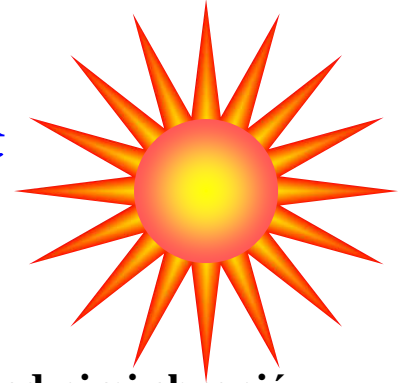


# GDY PANUJĄ UPAŁY



## Oto kilka praktycznych rad, aby skutecznie się przed nimi chronić

- ➡ Odprowadzać ciepło na zewnątrz i utrzymywać chłodne powietrze wewnątrz.  
(Na noc okna otwieramy, na dzień zamykamy)
- ➡ Na okna oświetlane przez słońce zawiesić zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje, które redukują ilość ciepła słonecznego docierającego do domu nawet o 80%.
- ➡ Ograniczyć do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.
- ➡ Przebywać na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.
- ➡ Należy pamiętać, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.
- ➡ Spożywać zbilansowane, lekkie posiłki.
- ➡ Należy regularnie pić duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- ➡ Ograniczyć przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- ➡ Należy ubierać się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- ➡ Chronić twarz i głowę poprzez noszenie nakrycia z daszkiem lub rondem.
- ➡ Unikać zbyt długiego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Należy używać środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- ➡ Unikać skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnić tryb życia. Zażywać dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia organizmu. Dobrze jest poznać objawy dolegliwości termicznych i dowiedzieć się, jak udzielać pierwszej pomocy.
- ➡ Ulgę przynosi mokry kompres na kark.

W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – należy skontaktować się z lekarzem