

## Ważne zasady, których należy przestrzegać w upalne dni

W całej Polsce utrzymują się wysokie temperatury - jest to zjawisko szczególnie niebezpieczne dla osób starszych, chorych i dzieci. Wzrasta ryzyko odwodnienia organizmu, a nawet udaru cieplnego. **Przypominamy kilka zasad, o których warto pamiętać w upalne dni:**

---

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa -jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego;
- pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 stopni Celcjusza;
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- należy nawadniać organizm -pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru -sprzyjają oneodwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwie pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należy unikać skrajnych temperatur -osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał -może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu -zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu;
- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem;
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;
- należy kąpać dziecko w letniej (niezimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;

- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce;
- osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upału;

więcej informacji: [www.rcb.gov.pl](http://www.rcb.gov.pl)