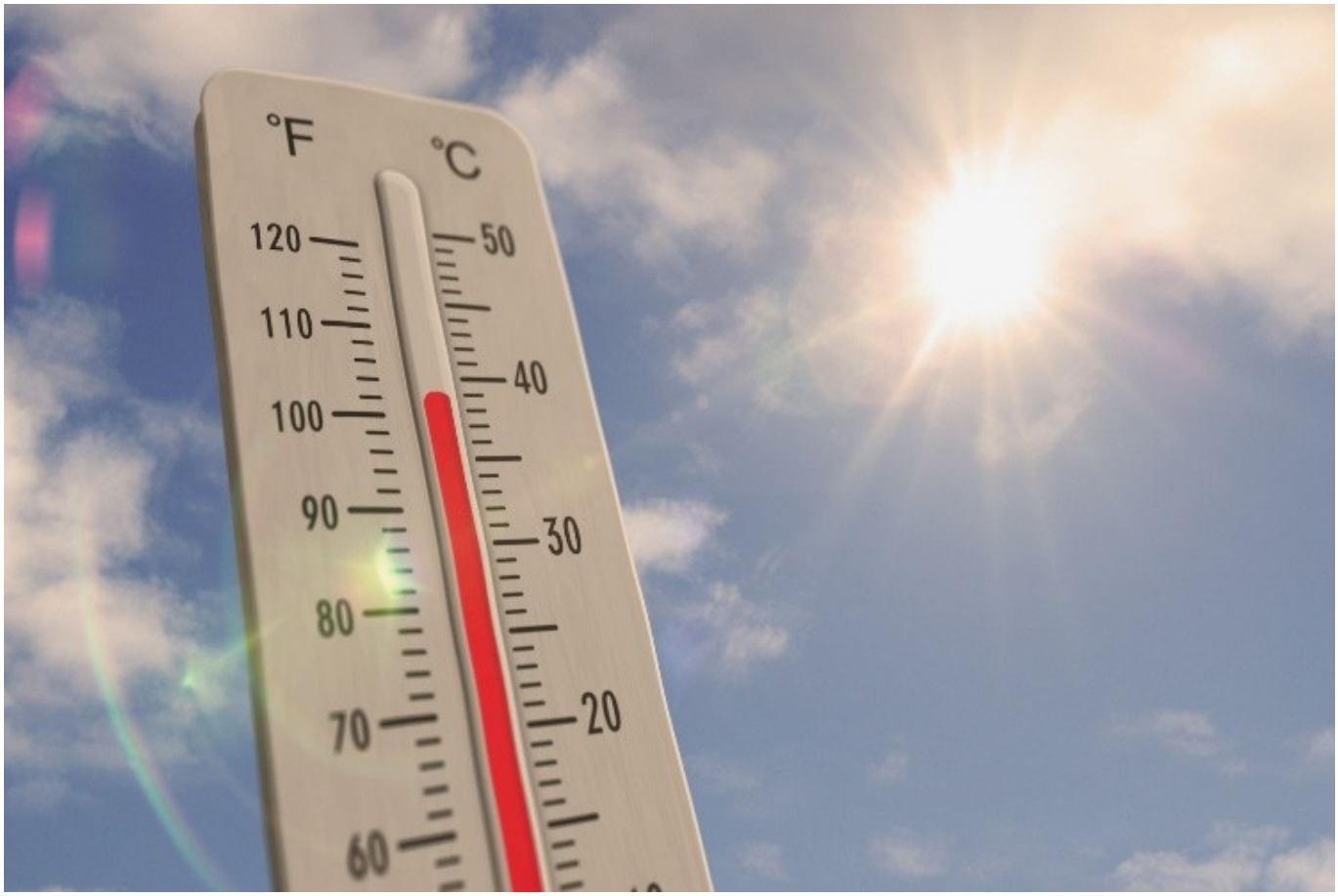
Jak radzić sobie podczas upałów?



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

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 największa 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.

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- 112 – numer alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja