

**UPAŁ - ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE I  
BEZPIECZEŃSTWO!**



Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu.

**Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłnego, 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.



Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy – musisz o tym pamiętać, np. prowadząc samochód.



Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112). Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.



Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.



Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Pamiętaj, zwierzęta stałocieplne, które nie mają gruczołów potowych, regulują ciepłotę ciała innymi sposobami, np. psy wykorzystują odparowywanie śliny z języka podczas dyszenia. Dlatego, **pozostawiając psa w samochodzie na słońcu, narażasz go na śmierć.**

## JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED UPAŁEM?



W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nad ranem i na noc, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.



Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomaga to właściwą termoregulację organizmu.



Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.



Ogranicz opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. dziennie, stosując przy tym kremy ochronne.



Unikaj 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 ciepłnego.



Będąc nad wodą pamiętaj, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniesz pływać, oplucz ciało (twarz, klatkę piersiową) wodą do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli się w niej zanurz.



Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację.



Nawadniaj organizm – pij dużo wody, najlepiej niegazowanej.



W upalne dni przygotowuj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.



Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a także często i dokładnie myj ręce. Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu.



## DZIECI I ZWIERZĘTA



Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może przekraczać nawet do 50 - 60 °C.



Dzieci podczas upałów nie powinny wychodzić z domu. Jeżeli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem.



Chroń dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.



Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok. Kąp dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.



## SENIORZY

• Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.

• Seniorzy aktywni zawodowo - zalecenia dla pracodawców w poradniku „Dobry klimat w pracy” [www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina).

• Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, ich stężenie 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 upałów.



## WARTO WIEDZIEĆ

Podczas opalania stosuj kremy z filtrem SPF – (sun protection factor). Pamiętaj jednak, że kosmetyki z filtrem nie zapewniają pełnej ochrony. Zmniejszają jedynie ryzyko powstania poparzeń.

Stopnie ochrony:

|                    |                      |                       |                              |                           |
|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------|
| SPF 2-6<br>– SŁABY | SPF 9-12<br>– ŚREDNI | SPF 15-25<br>– WYSOKI | SPF 30-50<br>– BARDZO WYSOKI | SPF >50<br>– ULTRA WYSOKI |
|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------|



- Kosmetyki z filtrem zawsze nаноs na skórę przed wyjściem na słońce.
- Pamiętaj, że efektywność ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.
- Pamiętaj, aby ponownie posmarować się kremem gdy się spocisz, po pływaniu, po wytarciu skóry ręcznikiem. Nanoś na skórę odpowiednią ilość kosmetyku – obrazowo – to około 6 łyżeczek na ciało dorosłego człowieka.



Upał jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.



PIJ WODĘ



SZUKAJ CIEŃ



NOŚ NAKRYCIE  
GŁOWY



CHROŃ SKÓRĘ

Wysokie temperatury mogą być niebezpieczne dla zdrowia, szczególnie dla dzieci, seniorów, osób przewlekle chorych oraz zwierząt. Pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach, które pomogą bezpiecznie przetrwać upalne dni.

Najważniejsze zalecenia:

- Pij dużo wody – najlepiej niegazowanej.
- W najgorętszych godzinach pozostań w chłodnym miejscu i ogranicz przebywanie na słońcu.
- Noś lekką, jasną odzież oraz nakrycie głowy.
- Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego między godzinami 15:00–18:00.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanym samochodzie – temperatura wewnątrz pojazdu może osiągnąć nawet 50–60°C!
- Zwróć szczególną uwagę na osoby starsze i samotne – sprawdź, czy nie potrzebują pomocy.
- Stosuj krem z filtrem UV i pamiętaj o jego regularnym ponownym nakładaniu.

Jeśli pojawią się objawy przegrzania, takie jak silny ból głowy, zawroty głowy, nudności, osłabienie czy wysoka gorączka – jak najszybciej przenieś się do chłodnego miejsca i w razie potrzeby zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Szczegółowe informacje oraz praktyczne wskazówki znajdziecie na plakacie poniżej.

Dbajmy o siebie, swoich bliskich i zwierzęta. Bezpiecznych i zdrowych letnich dni!