

Jak przygotować się na UPAŁ - poradnik

30 czerwca 2022



[UPAŁ-poradnik \(PDF\)](#)[Pobierz](#)

NA UPAŁY NIE MA RADY? SĄ!!! OTO NAJWAŻNIEJSZE PORADY

Poniżej zamieszczamy najważniejsze informacje dotyczące upałów.

1. **PIJ DUŻO WODY** - podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów - z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, dodatkowo np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu.
2. **UNIKAJ EKSPOZYCJI SŁONECZNEJ** - słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w godzinach 11:00 - 15:00 lepiej pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało - zastosuj kremy z filtrem UV, ubierz jasne, lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu. Ogranicz intensywną aktywność fizyczną, przyczyniającą się do przegrzania organizmu.
3. **OCHŁADZAJ SWOJE MIESZKANIE** - podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie.
4. **ZATROSZCZ SIĘ O STARSZYCH I DZIECI** - ich organizmy najgorzej reagują na upały. Dzieci i osoby starsze nie czują dobrze pragnienia i są narażone na nadmierną utratę wody. Powinny być otoczone szczególną opieką. Każdy starszy człowiek może mieć schorzenia sercowo-naczyniowe.
5. **PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH** - pamiętaj, aby Twoje zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały w możliwie chłodnych pomieszczeniach.
6. **SAMOCHÓD NA SŁOŃCU TO ŚMIERTELNA PUŁAPKA** - pod żadnym pozorem nie zostawiaj dziecka, osoby starszej, zwierzęcia zamkniętego w samochodzie - temperatura rośnie w nim błyskawicznie, może okazać się dla nich zabójcza.
7. **PORADŹ SIĘ LEKARZA** - jeśli cierpisz na jakieś choroby - poradź się lekarza, który powie Tobie, w jaki sposób uniknąć odwodnienia i zaleci co zrobić w przypadku Twoich schorzeń. Nadmierne

ciepło nasila problemy układu krążenia. Masz obrzęki nóg lub szybciej się męczysz zgłoś się do lekarza.

8. WZYWAJ POMOC - TELEFON ALARMOWY 112 - zadzwoń, gdy dzieje się coś niepokojącego z Tobą lub w innych osobach Twoim otoczeniu.

UTRZYMAJ LEKKĄ DIETĘ – w gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.

UWAŻAJ NA RÓŻNICE TEMPERATUR – w upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Dlatego nie zaleca się picia lodowatych napoi (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego – do basenu, czy jeziora wchodzić stopniowo, powoli), czy „rozkrecania” klimatyzacji (może skutkować przeziębieniami, infekcjami dróg oddechowych, bólami mięśni czy nerwobólami).