Jak przetrwać upały?

Data publikacji: 23.07.2010 13:20

Butelka wody mineralnej, kremy, okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy – to niezbędne „gadżety", które powinniśmy nosić przy sobie w trakcie upałów

Kiedy temperatura przekracza 30 stopni Celsjusza musimy pamiętać o ochronie naszego zdrowia. Zarówno szczęśliwcom, którzy zaplanowali swój urlop na najbliższy tydzień jak pracującym czy przebywającym na wakacjach przydadzą się rady na upały, aby wysoka temperatura nie była zagrożeniem dla naszego organizmu.

W upalne dni najważniejsze jest odpowiednie nawadnianie naszego organizmu. – ***W upalny dzień wypijanie ok. 12 szklanek wody dziennie umożliwi wypłukiwanie toksyn, utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia organizmu i pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej. Im wyższa temperatura, tym więcej należy wypijać wody*** – radzi Barbara Kłosowska, Główny Specjalista ds. Promocji Zdrowia, cieszyńskiego Starostwa Powiatowego. Nie należy czekać na uczucie pragnienia, a butelkę z wodą najlepiej mieć zawsze przy sobie. – ***Za granicą należy pić wodę w butelkach. Lepiej unikać napojów z kostkami lodu, gdyż nie ma gwarancji, że woda z kranu ma odpowiednią jakość*** – dodaje Kłosowska. Będziemy mieć więcej energii, unikając obfitych posiłków dużych ilości słodyczy i alkoholu. Świeże owoce i warzywa zapewniają naturalną ochronę przeciwko szkodliwemu działaniu promieni słonecznych - mają bardzo wysoką zawartość antyoksydantów.

Promienie słoneczne mogą negatywnie wpływać na nasza skórę, dlatego należy pamiętać aby zadbać o jej ochronę stosując kremy i balsamy z filtrem słonecznym. – ***Należy pozwolić skórze stopniowo przyzwyczajać się do słońca, zaczynając od 20 min. przebywania na słońcu. Nie należy opalać się w godz. 11.00-15.00. Szczególnie powinniśmy chronić skórę twarzy, głowy i karku zakładając kapelusz, czapkę, chustkę itp., pamiętajmy, że w cieniu też jesteśmy narażeni na działanie słońca*** – przypomina Główny Specjalista ds. Promocji Zdrowia Starostwa Powiatowego w Cieszynie. Pamiętajmy aby w upalne dni nosić luźne ubrania z tkanin naturalnych /bawełna, len/ i nigdy nie zasypiać, kiedy się opalamy!

Szczególnej ochrony potrzebują też oczy. Przed szkodliwym działaniem światła słonecznego chronić nas będą okulary przeciwsłoneczne. Przed ich zakupem należy sprawdzić czy redukują one promieniowanie UVA i UVB, czy odpowiednio przyciemniają, oraz czy mają odpowiednią wielkość oprawek i rozstaw szkieł, które gwarantują ochronę całego oka.

Latem szczególnej pielęgnacji potrzebują też stopy. – ***Stopy w lecie są szczególnie narażone na obtarcia i odciski. Ważny jest odpowiedni dobór butów oraz codzienna pielęgnacja stóp. Pumeksy, tarki i kremy złuszczające usuwają zrogowaciały naskórek oraz powodują wzrost zdrowych komórek. Regularne stosowanie kremów nawilżających poprawia elastyczność skóry, pomaga zapobiegać jej wysuszeniu. Gdy pojawią się bolesne punkty na stopie, trzeba je zaraz osłonić, najlepiej specjalnymi plastrami ochronnymi. Można stosować wkładki i poduszeczki ochronne. Jeśli pojawią się nagniotki lub modzele, stosuj maści, żele i kremy, jednak, gdy domowe zabiegi są nieskuteczne, zwrócić się do specjalisty*** – kwituje Barbara Kłosowska.

A jeśli najbliższy tydzień zamiast na plaży spędzimy w pracy, to prócz wymienionych zasad pamiętajmy, że: – ***Gdy temperatura spowodowana warunkami atmosferycznymi na stanowiskach pracy przekracza 28 stopni C, a na otwartej przestrzeni 25 stopni C, pracodawca zobowiązany jest do nieodpłatnego dostarczania pracownikom napojów. Napoje te powinny być dostępne stale, w ilości zaspokajającej potrzeby zatrudnionych*** – informuje Główny Inspektor Pracy, który zachęca również pracodawców aby w te gorące dni, skracali czas pracy – ***Przepisy Kodeksu pracy dają bowiem możliwość skrócenia czasu pracy poniżej 8 godzin na dobę i przeciętnie 40 godzin w tygodniu dla pracowników zatrudnionych w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia. Skrócenie czasu pracy może więc nastąpić poprzez obniżenie dobowej lub tygodniowej normy czasu pracy albo poprzez ustanowienie przerw w pracy wliczanych do czasu pracy. Wykaz prac, w odniesieniu do których obowiązywałby skrócony czas pracy ustala***

pracodawca, po konsultacji z pracownikami lub ich przedstawicielstwem oraz po zasięgnięciu opinii lekarza sprawującego profilaktyczną opiekę zdrowotną nad pracownikami – czytamy w apelu do pracodawców GIP. Ponadto – ***Osobom wykonującym prace brudzące na otwartej przestrzeni w wysokiej temperaturze, pozbawionym dostępu do wody bieżącej, pracodawca zobowiązany jest zapewnić co najmniej 90 l wody dziennie na każdego pracownika*** –

I co ważne w okresie prac sezonowych – ***Pracownicy młodociani winni być zwolnieni ze świadczenia pracy, jeśli temperatura powietrza w pomieszczeniach, w których pracują przekracza 30 stopni C, a wilgotność względna powietrza – 65%*** – dodaje Główny Inspektor Pracy.

Dorota Kochman

CZYTAJ TEŻ:

Do wody powoli i z głową