

Upalne lato

Data publikacji: 17.07.2007 0:00

□

Po zeszłotygodniowych ulewach nie ma już śladu. W końcu zawitało do nas lato i to przez duże L. Temperatura na Śląsku Cieszyńskim dochodzi nawet do 35 stopni Celsjusza.

W zeszłym tygodniu strasznie padało, a teraz mamy wspaniałą pogodę, można się przynajmniej poopalać – mówi osiemnastoletnia **Justyna**, mieszkanka Cieszyna.

Rzeczywiście pogoda sprzyja opalaniu, ale wysoka temperatura i słońce może być przyczyną wielu problemów. Tak wysoka temperatura może się okazać niebezpieczna m.in. dla ludzi z chorobami układu krążenia, np. z chorobą wieńcową czy niewydolnością serca i dla osób starszych, ponieważ jest obciążeniem dla słabego organizmu. Nadmierne opalanie może też prowadzić do poważnych poparzeń skóry.

Jak walczyć z upałem? Częste kąpiele i picie dużej ilości wody pomagają znieść tak wysoką temperaturę. Nie należy zapominać również o ochronie głowy przed słońcem i przeciwsłonecznych okularach.

Najlepiej to bym w ogóle nie ruszał się z wanny pełnej zimnej wody, ale żona wysłała mnie do sklepu – mówi z uśmiechem pan **Stanisław**, mieszkaniec Cieszyna.

Wychodząc na dwór należy odpowiednio zabezpieczyć się przed słońcem, ubrać się lekko i przewiewnie, a głowę najlepiej osłonić kapeluszem.

Są też tacy, którym temperatura powyżej 30 stopni w ogóle nie przeszkadza...

Wreszcie możemy się wybrać na basen, pogoda jest super, będziemy się cały dzień opalać – cieszą się **Piotrek** i **Grześ** z Cieszyna.