

# Upały – o czym należy pamiętać?

Data publikacji: 11.06.2019 14:23

W najbliższych dniach w wielu regionach kraju temperatura powietrza przekroczy 30 stopni Celsjusza. Podczas takich upałów należy szczególnie pamiętać o kilku ważnych zasadach bezpieczeństwa.

źródło: pixabay.com

Wczoraj (10.06.) Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej ogłosił ostrzeżenia drugiego stopnia przed upałem dla 11 województw. Upalne dni szczególnie niebezpieczne są dla niemowląt, małych dzieci, a także dla osób starszych. Pamiętajmy, by ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu i jeśli nie jest to konieczne, nie wychodzić z domu. Jeśli jednak wybierzemy się już na zewnątrz pamiętajmy o nakryciu głowy, co uchroni nas przed udarem słonecznym.

Zadbajmy też o naszą skórę, która poddana nadmiernemu promieniowaniu słonecznym UVA i UVB może zostać podrażniona. Balsamy i kremy z filtrem ochronią skórę przed negatywnym wpływem promieniowania. W upalne dni zadbajmy także o naszą dietę. Pijmy sporo niegazowanej wody. W ten sposób nasz organizm zostanie odpowiednio nawodniony. Jedzmy więcej małych i lekkostrawnych posiłków i unikajmy słodzonych napoi i alkoholu. Unikajmy także wysiłku fizycznego, który może powodować odwodnienie organizmu.

**Niezależnie od pory roku nigdy nie pozostawiaj dziecka ani zwierząt w samochodzie.** Przebywanie w zaparkowanym i rozgrzanym samochodzie może być śmiertelnie niebezpieczne. Pamiętajmy, że wysoka temperatura osłabia koncentrację, dlatego zachowajmy rozwagę podczas jazdy samochodem. Ukojenie dla naszego ciała podczas upałów przynosi ochłoda w wodzie. - **MSWiA oraz służby apelują o rozsądek w czasie wypoczynku nad wodą. Tylko od początku czerwca br. w Polsce utonęło już 27 osób. W ostatni weekend (8-9 czerwca) życie w wypadkach nad wodą straciło 8 osób. Przyczyny tragedii to najczęściej brak wyobraźni, lekkomyślność i brawura oraz niestety kąpiel po spożyciu alkoholu. Dlatego ważne jest, aby kąpać się tylko w miejscach strzeżonych, tam gdzie nad naszym bezpieczeństwem czuwają ratownicy i pod żadnym pozorem nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu. Przede wszystkim pamiętajmy o najmłodszych - dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką osób dorosłych.** – informują mundurowi.

red./mat.pras.