

# Uwaga na... upał!

Data publikacji: 17.06.2013 19:00

Wszyscy Ci którzy mają teraz urlop z pewnością się cieszą, od najbliższego wtorku (18.06.2013) zapowiadany jest w naszym regionie upał.

□

Nie wszyscy jednak cieszą się z takich wysokich temperatur- w przypadku upałów trzeba umieć odpowiednio się zachować i nie dopuszczać m.in. do przegrzania organizmu.

Jak ostrzega Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych w Krakowie na terenie województwa śląskiego w najbliższych dniach tj. od 18 do 21 panować będą upały. W tym czasie meteorolodzy przewidują temperaturę maksymalną od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna od 16°C do 18°C.

*jak zachowywać się w czasie upałów? (inf. Ministerstwa Zdrowia)*

- chronić się przed upałem;
- unikać wychodzenia z domu i wysiłku fizycznego w trakcie szczególnie upalnych godzin (jeśli musisz wyjść, pozostawaj w cieniu);
- ograniczaj spacer z dziećmi w godzinach 10-16, staraj się by nie wykonywały intensywnych wysiłków;
- noś nakrycie głowy, luźne, bawełne ubranie w jasnych kolorach;
- noś ze sobą butelkę wody;
- zasłaniaj okna eksponowane na słońce;
- zamykaj okna, jeśli na zewnątrz jest cieplej niż we wnętrzu budynku, otwieraj je w nocy wywołując przepływ powietrza;
- w domu przebywaj w najchłodniejszych pomieszczeniach;
- jeśli nie możesz przebywać w domu, staraj się wchodzić często do chłodnych, klimatyzowanych pomieszczeń (jak supermarkety, kina, muzea itp.);
- regularnie bierz chłodną kąpiel lub prysznic, zwilżaj skórę wielokrotnie w ciągu dnia;
- pij jak najwięcej wody, soków owocowych;
- jedz zgodnie z przyzwyczajeniem ale potrawy lekkostrawne, dużo warzyw i owoców;
- nie pij alkoholu!
- nie wahaj się zasięgnąć rady lekarza lub farmaceuty zwłaszcza gdy przyjmujesz leki bez recepty lub zamierzasz przyjmować;
- zgłoś się do lekarza gdy zauważysz u siebie następujące objawy: ból, zawroty, głowy, osłabienie, nudności, wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza brzucha i nóg);
- nie wahaj się poprosić o pomoc sąsiadów;
- dowiedz się jak czuje się osoba samotna lub chora mieszkająca w Twoim sąsiedztwie. Zachęć je do jedzenia i picia;
- pamiętaj o bezpiecznej kąpieli;

: nie skacz na głowę do zbiorników wodnych;  
pamiętaj o stopniowym schłodzeniu ciała przed pływaniem.

(red)