

# Uwaga na upały

Data publikacji: 3.07.2015 10:50

Początek wakacji przywitał nas piękną i słoneczną pogodą. W najbliższych dniach czekają nas jednak upały na które lepiej uważać.

☐  
Słonecznie i upalnie ma być przez najbliższe kilka dni. IMGW-PIB Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych w Krakowie ostrzega przed upałami. Ostrzeżenie obowiązuje od godz. 13:00 04.07.2015 (sobota) do środy 08.07.2015 do godz. 20:00

W trakcie upałów synoptycy prognozują temperaturę maksymalną w dzień od 30°C do 35°C. Temperatura minimalna w nocy od 16°C do 21°C.

## ***Jak zachowywać się w czasie upałów. Informacja Ministra 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, bawełnie 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 kąpeli;
- nie skacz na głowę do zbiorników wodnych;
- pamiętaj o stopniowym schłodzeniu ciała przed pływaniem.

tel. alarmowe 112 lub 999