

## Jak przetrwać upał?

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.

Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

**Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci.** Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Pamiętaj, zwierzęta stałocieplne, które nie mają gruczołów potowych, regulują ciepłotę ciała innymi sposobami, np. psy wykorzystują odparowywanie śliny z języka podczas dyszenia. Dlatego pozostawiając psa w samochodzie na słońcu narażasz go na śmierć.

### JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

- unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz
- noś nakrycie głowy
- stosuj kremy z filtrem UV

- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
- w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
- noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

112

- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwie pragnienie i ból głowy zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112). Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.
- Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.
- W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.
- Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomaga to właściwą termoregulację organizmu.
- Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
- **Nawadniaj organizm - pij dużo wody, najlepiej niegazowanej.**
- **W upalne dni przygotuj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.**
- **Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu.**
- **Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 - 60 C.**
- **Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeśli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.**

Zachęcamy do obejrzenia filmu :

[Upał - jak się przygotować?](#)