

## Zasady zachowania się podczas upałów



1. **PIJ DUŻO WODY** - podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów - z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, dodatkowo np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu.
2. **UNIKAJ EKSPOZYCJI SŁONECZNEJ** - słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w godzinach 11:00 - 15:00 lepiej pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało - zastosuj kremy z filtrem UV, ubierz jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu.
3. **OCHŁADZAJ SWOJE MIESZKANIE** - podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie.
4. **ZATROSZCZ SIĘ O STARSZYCH I DZIECI** - ich organizmy najgorzej reagują na upały. Dzieci i osoby starsze nie czują dobrze pragnienia i są narażone na nadmierną utratę wody. Powinny być otoczone szczególną opieką. Każdy starszy człowiek może mieć schorzenia sercowo-naczyniowe.
5. **PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH** - pamiętaj, aby Twoje zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały w możliwie chłodnych pomieszczeniach.
6. **SAMOCHÓD NA SŁOŃCU TO ŚMIERTELNA PUŁAPKA** - Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dziecka, osoby starszej, zwierzęcia zamkniętego w samochodzie - temperatura rośnie w nim błyskawicznie i może okazać się dla nich zabójcza.
7. **PORADŹ SIĘ LEKARZA** - jeśli cierpisz na jakieś choroby - poradź się lekarza, który powie Ci, jak postępować, aby uniknąć odwodnienia i zaostrzenia Twoich schorzeń. Nadmierne ciepło nasila problemy układu krążenia. Masz obrzęki nóg lub szybciej się męczysz zgłoś się do lekarza.
8. **WZYWAJ POMOC - TELEFON ALARMOWY 112 - zadzwoń, gdy dzieje się coś niepokojącego z Tobą lub z innymi osobami w Twoim otoczeniu.**

**UTRZYMAJ LEKKĄ DIETĘ** - w gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem.

**UWAŻAJ NA RÓŻNICE TEMPERATUR** - w upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Zaleca się picie napoi o temp. pokojowej. Nie należy gwałtownie zanurzać się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego). Nie należy „rozkręcać” klimatyzacji (może skutkować przeziębieniami, infekcjami dróg oddechowych, bólami mięśni, czy nerwobólami).