

Jak przetrwać upał

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

o ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu

o pij dużo niegazowanej wody

- unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
- noś nakrycie głowy
- w ciągu dnia zamknij i zastoń okna
- stosuj kremy z filtrem UV
- noś lekką i przewiewną odzież

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

112

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

□Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 - 13.

□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 m.in:

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

□Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Więcej informacji: <https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrwac-upal>