

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY



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

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

112

v.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpiec

07-08-2020

IMGW prognozuje, że najbliższe dni będą upalne. Temperatura maksymalna w dzień będzie wynosić od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 20°C.

Pamiętajmy, że taka pogoda to nie tylko okazja do wycieczek nad wodę. Upał może mieć dla nas także negatywne skutki.

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. 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.

Poniżej przedstawiamy grafikę zawierającą porady dotyczące zachowania podczas upału.

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 zastoń okna

noś lekką i przewiewną odzież

pij dużo niegazowanej wody

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

112

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

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Udostępnij: X](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)