



05-06-2019

Temperatury w Skwierzynie i okolicach dochodzą do 30 stopni w cieniu! Tak wysokie temperatury mogą być niebezpieczne dla zdrowia, dlatego przedstawiamy Państwu zasady bezpiecznego zachowania podczas upału:

- 1.** dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;
- 2.** należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- 3.** pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60 °C;
- 4.** należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;

- 5.** w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- 6.** należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego;
- 7.** należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- 8.** należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- 9.** osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;
- 10.** jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- 11.** należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- 12.** będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- 13.** będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- 14.** w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- 15.** należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

Pamiętajmy także, że w obliczu panującej suszy należy pamiętać o właściwym zachowaniu w lesie. Podstawową zasadą bezpiecznego postępowania jest dostosowanie się do zakazu używania otwartego ognia oraz organizowanie biwaków, ognisk i grillów tylko i wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych. Zawsze należy czytać tablice informacyjne umieszczone w lasach – informują one o aktualnych zagrożeniach.

Jak przetrwać upały



**ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu**



**pij dużo
niegazowanej wody**



**jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu**



**noś nakrycie
głowy**



**stosuj kremy
z filtrem UV**



**unikaj wysiłku
fizycznego**



**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, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl

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

[Wszystkie aktualności](#)