




Na upały nie ma rady? Są!!! Oto najważniejsze

2019.06.12Aktualizacja: 2019.06.12, 02:28

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. Ogranicz intensywną aktywność fizyczną, przyczyniającą się do przegrzania organizmu.
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 zwierzę miało zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywało 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, która okazać się może dla zabójcza.
7. **PORADŹ SIĘ LEKARZA** - jeśli cierpisz na jakieś choroby - poradź się lekarza, który powie Ci, 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 w innych osobami 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. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.

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. Dlatego nie polecam picia lodowatych napoi (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego - do basenu, czy jeziora wchodzić stopniowo, powoli), czy „rozkręcania” klimatyzacji (może skutkować przeziębieniami, infekcjami dróg oddechowych, bólami mięśni czy nerwobólami).

 [upal-2019.jpg](#) [1]



Linki:

[1] <https://janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/upal-2019.jpg>