

Straż Miejska w Łomiankach

<https://strazmiejska.lomianki.pl/sm/aktualnosci/18332,Porady-na-upal.html>
27.07.2024, 22:35

Porady na upał

Zgodnie z prognozami, upały mogą nam towarzyszyć przez najbliższe dni. Są szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, małych dzieci oraz osób w podeszłym wieku.

Oto kilka prostych porad, jak najlepiej zadbać o siebie, gdy jest bardzo gorąco:

- ▶ Pij więcej niż zazwyczaj. Pij więcej niż zwykle, nawet jeśli nie jesteś spragniony. Najlepiej – wodę, ale możesz też spożywać inne płyny. Jeśli masz więcej niż 65 lat, masz chore serce, chore nerki lub przyjmujesz leki, porozmawiaj z lekarzem o tym, ile płynów dodatkowo powinieneś wypić.
- ▶ Jedz dużo sezonowych owoców. Owoce sezonowe zawierają dużą ilość wody. Dlatego spożywając je, dostarczasz jednocześnie wodę do organizmu.
- ▶ Utrzymuj ciało w chłodzie. Noś luźną, przewiewną odzież, która zakrywa jak największe partie skóry. Chroń głowę kapeluszem lub czapką. Przebywaj w cieniu tak często jak to możliwe. Ochładzaj się od czasu do czasu zimnym prysznicem. Jeśli jest gorąco, możesz również założyć mokry ręcznik na szyję.
- ▶ Nie wychodź na zewnątrz w najgorętszej porze dnia. Godziny, w których powinieneś przebywać w pomieszczeniu, to między 10:00 a 17:00.
- ▶ Unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach dnia. Osoby, które spędzają aktywnie czas na powietrzu, są najbardziej narażone na przegrzanie. Skupiają uwagę na wykonywanych czynnościach, a nie na otoczeniu, i mogą przeoczyć pierwsze oznaki upału. Jeśli wychodzisz na słońce, stosuj kremy ochronne.
- ▶ Utrzymuj chłód w pomieszczeniach. Możesz użyć zasłon, żaluzji i markiz, aby zasłonić okna po nasłonecznionej stronie. Jeśli robi się chłodniej, np. nocą, otwieraj okna, żeby przewietrzyć pomieszczenie. Staraj się przebywać w najchłodniejszym miejscu w domu. Zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych.
- ▶ Unikaj alkoholu. Alkohol nasila szkodliwy wpływ upału na organizm.
- ▶ Wysoka temperatura wpływa negatywnie na naszą koncentrację. Zachowajmy więc szczególną ostrożność podczas prowadzenia pojazdów.
- ▶ Pod żadnym pozorem nie zostawiajmy dzieci i zwierząt w zaparkowanym, nagrzanym pojeździe !

Przypominamy, że przed siedzibą Straży Miejskiej znajduje się miska z wodą dla Twojego pupila, więcej [TUTAJ](#)

ks

fot.: gov.pl

19.06.2024



[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)