

NA UPAŁY NIE MA RADY? SĄ!!!

OTO NAJWAŻNIEJSZE

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 załączaj 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 zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały 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).