Wraz ze wzrostem temperatur znacz?co wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upa? mo?e doprowadzi? do wyst?pienia udaru s?onecznego lub cieplnego, który jest stanem zagra?aj?cym zdrowiu, a nawet ?yciu.

Jego objawy to: zm?czenie, silne bóle i zawroty g?owy, nudno?ci, gor?czka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury cia?a zagra?aj?cy ?yciu, wi?ksza cz?stotliwo?? bicia serca i oddechu.

Upa? wp?ywa równie? na uk?ad nerwowy cz?owieka. Wysokie temperatury mog? powodowa? ospa?o??, zdenerwowanie, a tak?e wp?ywaj? na poziom koncentracji i efektywno?? pracy – musisz o tym pami?ta?, np. prowadz?c samochód.

Je?li odczuwasz zawroty g?owy, os?abienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból g?owy, zadzwo? pod numer alarmowy (tel. 112). Je?li to mo?liwe przenie? si? w ch?odne miejsce.

Je?eli przyjmujesz leki, b?d? w sta?ym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzi? jaki maj? wp?yw na termoregulacj? i równowag? wodno-elektrolitow?.

Upa? jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba równie? zadba? o zwierz?ta, gdy? wysoka temperatura tak?e u nich mo?e prowadzi? do przegrzania organizmu. Pami?taj, zwierz?ta sta?ocieplne, które nie maj? gruczo?ów potowych, reguluj? ciep?ot? cia?a innymi sposobami, np. psy wykorzystuj? odparowywanie ?liny z j?zora podczas dyszenia. Dlatego, pozostawiaj?c psa
w samochodzie na s?o?cu, nara?asz go na ?mier?.

Jak chroni? si? przed upa?em?

W ci?gu dnia zamknij w domu okna i ?aluzje, by ograniczy? nap?yw gor?cego powietrza do pomieszcze? (szczególnie po stronie nas?onecznionej). Okna otwieraj nad ranem i na noc, kiedy temperatura jest ni?sza – je?eli oczywi?cie warunki bezpiecze?stwa na to pozwalaj?.

No? lekk? i przewiewn? odzie? z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomo?e to w?a?ciw? termoregulacj? organizmu.

Unikaj skrajnych temperatur – je?eli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nie wychod? od razu na zewn?trz, gdzie panuje upa? – mo?e to spowodowa? szok termiczny, zw?aszcza u starszych
i bardzo m?odych ludzi.

Ogranicz opalanie, poniewa? zbyt d?ugie przebywanie na s?o?cu jest szkodliwe dla organizmu, który ?atwo mo?e ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na s?o?cu nie d?u?ej ni? maksymalnie
2 godz. dziennie, stosuj?c przy tym kremy ochronne.

Unikaj forsownego wysi?ku fizycznego w najgor?tszej porze dnia. Wysi?ek fizyczny, jak np. bieganie, mo?e doprowadzi? do odwodnienia, skurczów mi??ni spowodowanych odwodnieniem i utrat? minera?ów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.

Phoca PDF

B?d?c nad wod? pami?taj, ?e nie wolno gwa?townie wchodzi? do niej bezpo?rednio po opalaniu – zanim zaczniesz p?ywa?, op?ucz cia?o (twarz, klatk? piersiow?) wod? do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli si? w niej zanurz.

Podró?uj?c samochodem, cz??ciej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby z?agodzi? negatywny wp?yw wysokiej temperatury na koncentracj?.

Nawadniaj organizm – pij du?o wody, najlepiej niegazowanej

W upalne dni przygotowuj lekkie posi?ki, bazuj?ce na owocach i warzywach, które dostarczaj? organizmowi niezb?dnych sk?adników mineralnych i witamin. Unikaj t?ustych, sma?onych i wysokokalorycznych da?, które dodatkowo obci??aj? i tak zm?czony upa?em organizm.

Wysokie temperatury sprzyjaj? rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a tak?e cz?sto i dok?adnie myj r?ce. **Unikaj alkoholu, poniewa? sprzyja odwodnieniu organizmu.**

Dzieci i zwierz?ta

Pod ?adnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierz?t w zaparkowanym poje?dzie. Temperatura w nagrzanym samochodzie mo?e przekracza? nawet do 50 - 60 °C.

Dzieci podczas upa?ów nie powinny wychodzi? z domu. Je?eli musisz wyj??, ubierz dziecko w lekk?, przepuszczaj?c? powietrze, jasn? odzie?. Pami?taj o czapce, najlepiej z daszkiem.

Chro? dziecko przed s?o?cem, m.in. u?ywaj?c parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi
w ocienionym miejscu.

Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególno?ci zio?owe i/lub owocowe herbatki, a tak?e wod? mineraln? lub sok. K?p dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.

Seniorzy

Seniorzy podczas upa?ów nie powinni wychodzi? z domu. Je?eli jest to niezb?dne, to koniecznie
z nakryciem g?owy.

Seniorzy aktywni zawodowo - zalecenia dla pracodawców w poradniku **„Dobry klimat w pracy”** www.gov.pl/rodzina.

Osoby starsze zwykle przyjmuj? wi?ksze ilo?ci leków. Podczas upa?ów, gdy organizm si? odwadnia, ich st??enie w organizmie mo?e si? zwi?kszy? nawet do zagra?aj?cego ?yciu. W zwi?zku z tym, powinny one bardzo uwa?nie monitorowa? swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosowa? si? do zalece? zwi?zanych z post?powaniem podczas upa?ów.

Warto wiedzie?

Phoca PDF

Podczas opalania stosuj kremy z filtrem SPF – (sun protection factor). Pami?taj jednak, ?e kosmetyki
z filtrem nie zapewniaj? pe?nej ochrony. Zmniejszaj? jedynie ryzyko powstania poparze?.

Stopnie ochrony:

SPF 2-6 – S?ABY

SPF 9-12 – ?REDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF >50 – ULTRA WYSOKI

Kosmetyki z filtrem zawsze nano? na skór? przed wyj?ciem na s?o?ce.

Pami?taj, ?e efektywno?? ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.

Pami?taj, aby ponownie posmarowa? si? kremem gdy si? spocisz, po p?ywaniu, po wytarciu skóry r?cznikiem. Nano? na skór? odpowiedni? ilo?? kosmetyku – obrazowo – to oko?o 6 ?y?eczek na cia?o doros?ego cz?owieka.

Upa? jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ci?gu dnia, najwy?sza temperatura wyst?puje pomi?dzy godzin? 15 a 18, a nie jak si? powszechnie s?dzi – w po?udnie, za? najwi?ksze promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.

Phoca PDF