

Wiadomości

Środa, 26 czerwca 2019

Jak przetrwać upały?

Skutki:

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu.

Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.

Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy.

Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

[Jak przetrwać upał:](#)

Jak przetrwać upały



ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu



unikaj wysiłku
fizycznego



pij dużo
niegazowanej wody



nie zostawiaj dzieci
i zwierząt w aucie



jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu



nie pij alkoholu,
bo odwadnia organizm



noś nakrycie
głowy



w ciągu dnia zamknij
i zasłoń okna



stosuj kremy
z filtrem UV



noś lekką
i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY
ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

ZADZWOŃ **112** lub **999**

rcb.gov.pl