

# 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](http://rcb.gov.pl)