

Zachowaj zimną krew

5 praktycznych porad, jak radzić sobie z upałami

Długotrwałe upały mogą stanowić duże obciążenie dla organizmu i prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Wystarczy kilka prostych sposobów, by lepiej znieść upalne dni.

1.

Prawidłowy bilans wodny

- **Pij odpowiednie ilości:**
Co najmniej 1,8 litra płynów dziennie
- **Pij regularnie:**
Równomiernie rozłóż spożycie płynów w ciągu dnia
- **Pij różne napoje:**
Naprzemiennie pij różne napoje, takie jak woda mineralna i rozcieńczone soki owocowe



2.

Lekkie menu na lato

- **Świeże i pełne owoce:**
Jedz dużo owoców i warzyw bogatych w wodę
- **Birajcie lakości:**
Wybieraj lekkie posiłki, takie jak warzywa gotowane na parze, rosół itp.



5.

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach

- **Natychmiast schroń się przed wysoką temperaturą lub słońcem:**
Budynki lub schronienia takie jak drzewa zapewniają ochronę przed słońcem
- **Połuż ubranie**
lub zdejmij obcisłe elementy garderoby
- **Schładzaj się ściereczkami nasączonymi letnią wodą:**
Głowa, szyja, dłonie i stopy
- **Pij dużo płynów:**
Woda mineralna lub lekko posolona woda
Uwaga: nie dotyczy to osób nieprzytomnych, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia!



3.

Doraźne ochłodzenie

- **Schłodź się:**
Stosuj wilgotne okłady na głowę, szyję, dłonie lub stopy
- **Weź prysznic:**
Zimny prysznic chłodzi ciało i pobudza krążenie
- **Stosuj mgiełkę:**
Chłodzące mgiełki wodne przynioszą wytchnienie



4.

Ostrożność nie zawadzi

- **Zachowaj czujność:**
Na przegrzanie mogą wskazywać początkowe objawy, takie jak zawroty głowy, światłowstręt, osłabienie, ból głowy, nudności, ból mięśni, wyczerpanie lub niewyraźne widzenie.
- **Pamiętaj:**
Objawy mogą również wystąpić długo po przebywaniu w wysokiej temperaturze.
- **Zadbaj o właściwe przechowywanie:**
Silne wahania temperatury mogą wpływać na skuteczność niektórych leków. Zwracaj uwagę na określone temperatury przechowywania lub zapytaj o poradę w aptece.



Inne pomocne porady dotyczące ochrony przed upałem

- Przebywaj w cieniu lub w klimatyzowanych budynkach
- W miarę możliwości wykonuj czynności rano
- Noś lekkie, luźne ubrania i chroń się przed słońcem
- Sprawdź w lokalnych wiadomościach aktualną sytuację pogodową i prognozy pogody

