

JAK BEZPIECZNIE PRZETRWAĆ UPAŁY

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

Bezpieczne zachowania

- Utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych;
- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą,
- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia,
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem, nie zostawiaj ich w samochodzie, nie wychodź z dziećmi na dwór w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00); dla dzieci i osób starszych zaleca się tylko wieczorne oraz poranne opuszczanie domów,
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych,
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz,
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz,
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego,
- korzystaj z chłodnych pryszniców i kąpeli,
- noś lekki, przewiewny ubiór, zadbaj o nakrycie głowy i okulary słoneczne,
- pij regularnie, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol,
- spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość posiłków (zwłaszcza nabiał, lody, mrożonki).

Ważne telefony

- 112 – ogólnopolski numer ratunkowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe