

23.05.2016

## Zachowaj ostrożność podczas upałów!

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, wzrasta ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy zachować szczególne środki ostrożności. Pamiętaj o trzech podstawowych zasadach:

### 1. Schładzaj się

- › przebywaj w chłodnych pomieszczeniach
- › unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem
- › noś lekką, luźną odzież
- › bierz chłodzące prysznice lub kąpiele
- › sprawdzaj, jak czują się osoby w Twoim otoczeniu

### 2. Nawadniaj się

- › pij więcej wody niż zwykle
- › nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie
- › pij od 2 do 4 szklanego wody co godzinę (jeśli wykonujesz pracę na zewnątrz)
- › unikaj spożywania alkoholu i słodkich napojów
- › przypominaj innym o tym, aby pili wodę

### 3. Zbieraj informacje

- › na bieżąco sprawdzaj lokalne wiadomości

Udar słoneczny, udar cieplny, przegrzanie cieplne

Osoby powyżej 65 roku życia

Niemowlęta oraz małe dzieci

Osoby z przewlekłymi chorobami

Osoby pracujące na zewnątrz

Osoby uprawiające sport