Jak przetrwać upały? Skuteczne rady

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 19 lipca 2022

Kolejna fala upałów dotarła do Polski. Także i w naszym regionie należy się spodziewać temperatury powietrza przekraczającej w cieniu 30 stopni. Upały są realnym zagrożeniem dla zdrowia i życia. Oto skuteczne rady, jak przetrwać upalne dni.

W dniach 20-21 lipca 2022 roku dla powiatu sławieńskiego Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał **ostrzeżenie meteorologiczne 2 stopnia – Upał.** Temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 30°C do 33°C, a w środę 20.07 miejscami nawet do 35°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 22°C. Ostrzeżenie obowiązuje od godz. 11:00 w środę 20 lipca do 20:00 w czwartek 21 lipca.

W upalne dni **NIE ZAPOMNIJ!**

- **Nawadniaj się**

Pij min. 2 litry płynów dziennie (szczególnie np. wody mineralnej niegazowanej).
Unikaj spożywania alkoholu, mocnej kawy, czy słodkich i gazowanych napojów.

- **Ogranicz przebywanie na pełnym słońcu**
- **Noś nakrycie głowy**
- **Zasłaniaj okna w domu**

- **Stosuj kremy z filtrem UV**
- **Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie**
- **Zostań w domu, jeśli możesz**
- **Noś lekką i przewiewną odzież**
- **Unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego**

Pamiętaj, że na upały narażone są szczególnie:

Osoby starsze, osoby z niepełnosprawnością, przewlekle chorzy, pracujący na zewnątrz w najgorętszych porach dnia, przyjmujące leki, dzieci i niemowlęta oraz kobiety w ciąży.

Udar słoneczny lub cieplny głównym zagrożeniem

Pamiętać należy, że upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego. To stan zagrożenia życia i zdrowia. Objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, gorączka, szum w uszach, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.