

## Jak chronić się przed upałem



### Przygotuj się właściwie:

- Noś jasne, lekkie przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze, które zapewnią komfort w upalne dni
- Pamiętaj o odpowiednim nakryciu głowy, które zabezpieczy przed przegrzaniem oraz o okularach przeciwsłonecznych z filtrem chroniącym nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym
- Regularnie stosuj krem z wysokim filtrem
- Zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w pomieszczeniach, używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz najlepiej rano i wieczorem
- Pamiętaj o regularnych posiłkach, wybierając lekkostrawne dania
- Systematycznie pij minimum dwa litry, najlepiej wody
- Upał stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza dla dzieci i osób w podeszłym wieku, oraz osób cierpiących na przewlekłe schorzenia

### Do głównych zagrożeń w upalne dni zaliczamy:

#### Udar cieplny

Powstaje na skutek przegrzania organizmu .Z udarem cieplnym spotykamy się wtedy, gdy organizm ma utrudnione lub wręcz uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła. Do sytuacji takiej może dojść w trakcie przebywania w gorącym pomieszczeniu, bez przewiewu lub podczas długotrwałego przebywania na słońcu, w trakcie dłuższego marszu, gier, zabaw lub plażowania.

#### Objawy udaru cieplnego:

- wysoka temperatura ciała,
- ból i zawroty głowy nudności i wymioty
- zmiany nastroju
- zaburzenia widzenia
- szybkie bicie serca
- szybkie oddychanie
- utrata przytomności

#### Pierwsza pomoc:

Osobę z oznakami udaru cieplnego odprowadzamy w chłodne lub zacienione miejsce. Podajemy dużą ilość chłodnych płynów w małych porcjach. Stosujemy chłodne okłady na głowę i klatkę piersiową . Udar cieplny jest stanem zagrażającym życiu. W sytuacji, gdy stan chorego nie wraca szybko do normy należy wezwać karetkę.

## **Odwodnienie organizmu**

### **Objawy odwodnienia:**

- ból głowy
- rozdrażnienie
- brak koncentracji
- suche oczy
- napięta sucha skóra

Regularne picie wody, najlepiej niegazowanej jest ważne do zachowania dobrego samopoczucia i odpowiedniego nawodnienia. Zdrowe nawodnienie uzupełniać mogą soki, np. pomidorowy dostarczający potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu

### **Oparzenia słoneczne**

Oparzenia słoneczne powstają na skutek ekspozycji skóry na słońce. Skóra staje się wówczas czerwona, wrażliwa i nierzadko pokryta pęcherzami. Najbardziej narażone na oparzenia są osoby o jasnej karnacji, jednak podczas upalnych dni może przydarzyć się każdemu.

Najlepszym sposobem zapobiegania poparzeniom słonecznym jest ograniczanie przebywania na słońcu. Należy używać preparatów z filtrem przeciwsłonecznym. W godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu.

W przypadku poparzeń lekkich, pierwszego stopnia, gdy nie ma żadnych pęcherzy na skórze, możemy łagodzić dolegliwości chłodną wodą lub specjalnie do tego celu przeznaczonymi preparatami z apteki. W przypadku oparzeń rozległych najlepiej skonsultować się z lekarzem.