

## UPAŁY

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C.

### Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- W czasie upałów unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00–15.00); o ile to możliwe, w ciągu dnia staraj się przebywać w cieniu.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia, używaj środków ochrony przed promieniami słonecznymi.
- Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem lub czapki z daszkiem w jasnych kolorach.
- Ubieraj się w przewiewne rzeczy z naturalnych materiałów (len, bawełna), zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry – lekka odzież o jasnych kolorach odbija promieniowanie słoneczne oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Jeśli przebywasz na zewnątrz – noś przewiewne obuwie; jeśli jesteś w domu – zdejmij kapcie i skarpetki – chodząc boso chłudzisz organizm poprzez kontakt z chłodną podłogą.
- Skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać pewność, że twoje lekarstwa nie wzmagają wrażliwości na wysokie temperatury (leki mogą np. zakłócać termoregulację ciała, blokować pocenie się, powodować niedociśnienie); chroń lekarstwa przed przegrzaniem.
- Spożywaj zbilansowane, lekkostrawne posiłki; pij duże ilości płynów, najlepiej wzbogacone w mikroelementy.
- Zadbaj o odpowiednią ilość płynów dla twojego dziecka,
- Unikaj picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – powodują one odwodnienie organizmu.
- Ogranicz spożycie napojów alkoholowych – mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Unikaj skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
- Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny.
- W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt ani materiałów łatwopalnych (np. kanistrów z benzyną, butli gazowych).
- Pamiętaj o zwierzętach – zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej.
- Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

### Skutki upałów dla zdrowia:

- Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

**Przyczyny udaru:**

- Długie spędzanie czasu na słońcu, długie przebywanie w przegrzonym miejscu np. w samochodzie, brak nakrycia głowy przy silnym nasłonecznieniu, zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia.

**Objawy udaru:**

- Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.