Uwaga, upały - zadbaj o swoje bezpieczeństwo

30-07-2026



Ekstremalne upały to nie tylko dyskomfort, ale przede wszystkim realne zagrożenie dla naszego zdrowia, bezpieczeństwa oraz infrastruktury. Gdy temperatura osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Warto w tym czasie zachować szczególne środki ostrożności.

Jak przetrwać upał?

- wietrz dom lub mieszkanie, gdy temperatura na zewnątrz jest najniższa;
- zamykaj i zasłaniaj okna, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączaj w miarę możliwości sztuczne oświetlenie i urządzenia elektryczne;
- unikaj wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów;
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego;
- spędzaj w miarę możliwości 2 – 3 godziny dziennie w chłodnym miejscu (np. klimatyzowany budynek użyteczności publicznej);
- chłodź organizm (bierz chłodne prysznice, stosuj zimne okłady, noś jasne i przewiewne ubrania i buty oraz nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV);

- nawadniaj organizm (pij duże ilości wody, unikaj alkoholu, jedz warzywa i owoce, takie jak pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- leki przechowuj w temperaturze poniżej 25 stopni lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu).

Opr. na podst. inf. Sanepidu i RCB