



# Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

## Zasada nr 1

**Noś jasne, luźne, swobodne oraz bawełniane ubrania.** Zakładaj tak mało ubrań jak to jest możliwe gdy jesteś w domu.

## Zasada nr 2

### **Pij dużo płynów**

W czasie upałów należy zwiększyć spożycie płynów, niezależnie od poziomu aktywności. Nie czekaj, aż będziesz spragniony. Podczas ćwiczeń w gorące dni, pij od dwóch do czterech szklanek chłodnych płynów co godzinę. Jeśli Twój lekarz w trakcie leczenia zalecił przyjmowanie płynów w mniejszej ilości, zapytaj ile należy pić podczas gdy jest gorąco. Nie pij płynów zawierających alkohol lub duże ilości cukru w rzeczywistości spowodować one mogą utratę więcej płynu ustrojowego. Również unikać bardzo zimnych napojów, ponieważ mogą one spowodować skurcze żołądka.





### Zasada nr 3

#### Zwrócić uwagę na poziom cukru

Wysoka temperatura otoczenia powoduje szybsze wchłanianie insuliny, co może być przyczyną niespodziewanego niedocukrzenia; należy o tym pamiętać w upalne dni.

### Zasada nr 4

Pamiętaj o lekkostrawnej, dobrze zbilansowanej **diecie**.

Należy jeść pokarmy które nie obciążają układu pokarmowego, czyli lekkostrawne, niepowodujące efektu dodatkowego rozgrzania organizmu. Unikaj ciepłych i ciężkich pokarmów.

Pokarmy powinny być także bogate w płyny, dlatego oprócz przyjmowania dużej ilości wody, należy zadbać o to aby dobierać takie jedzenie, które zawiera dużą jej ilość, np. warzywa, owoce, mleko.

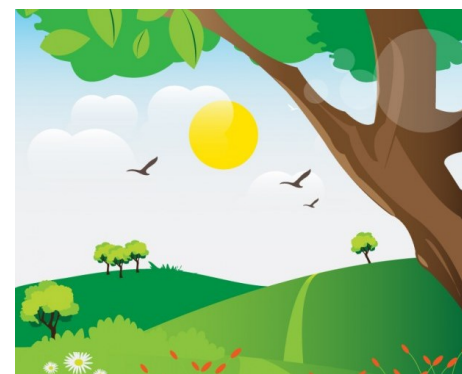


## Zasada nr 5

### Woda, wypoczynek, cień.

Jeśli wykonujesz prace na zewnątrz, pamiętaj:

- Pij wodę co 15 minut, nawet jeśli nie jesteś spragniony
- Odpoczywaj w cieniu
- Zakładaj kapelusz i jasne ubrania
- Przeczytaj o objawach udaru oraz co należy zrobić w nagłych przypadkach
- Zwracaj uwagę (obserwuj) na osoby, które pracują razem z Tobą





## Zasada nr 6

**Unikaj wysiłku fizycznego** w najgorętszej porze dnia. Spróbuj zaplanować ćwiczenia lub pracę fizyczną na rano lub wieczorem. Robiąc sobie przerwy i uzupełniając płyny pomagasz organizmowi regulować temperaturę ciała.

## Zasada nr 7

**Nigdy nie zostawiaj dzieci oraz zwierząt** w zaparkowanym samochodzie, nawet jeśli okno pozostawiasz otwarte. Jest to częstą przyczyną zgonów u dzieci w wyniku przegrzania organizmu. Podczas postoju w słońcu, temperatura w samochodzie może wzrosnąć o ponad 6,7 C w ciągu 10 minut.





## Zasada nr 8

**Bierz częste prysznice.** Nadmierne pocenie się, usuwa sól oraz minerały z powierzchni ciała, a są one niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

## Zasada nr 9

**Unikaj słońca** w godzinach południowych i miejsca potencjalnego poważnego narażenia, takich jak plaże. Jeśli wychodzisz na zewnątrz chroń się przed słońcem nosząc kapelusz z szerokim rondem oraz okulary. Wsmaruj w skórę krem do opalania z SPF 15 lub wyższy na 30 minut przed wyjściem. Jeśli jest to możliwe, staraj się pozostać w domu wtedy gdy temperatura powietrza jest najwyższa.



## Zasada nr 10

Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do pracy lub wykonywania czynności w gorącym środowisku, zaczynaj powoli i przyspieszaj stopniowo. Jeśli wysiłek w upale sprawia, że masz problem z oddychaniem zatrzymaj wszystkie aktywności. Usiądź i odpocznij, szczególnie wtedy gdy czujesz się słabo i masz zawroty głowy.



## Zasada nr 11



W miarę możliwości przebywaj w klimatyzowanych pomieszczeniach.

Jeśli w domu nie masz klimatyzacji, idź do centrum handlowego, biblioteki publicznej lub innego klimatyzowanego miejsca, ponieważ nawet kilka godzin spędzonych w takich pomieszczeniach pomagają organizmowi utrzymać niższą temperaturę, nawet kiedy wrócisz do ciepła.