Data publikacji: 09.07.2021

Obrona przed upałami



Panujące od pewnego czasu tropikalne upały mogą stanowić niebezpieczeństwo dla naszego zdrowia i życia. W upalne dni jesteśmy narażeni na przegrzanie organizmu, które może zakończyć się udarem cieplnym. Dotyczy to głównie małych dzieci i osób starszych. Typowe objawy udaru cieplnego to wysoka temperatura ciała, bóle głowy, nudności, wymioty, a nawet utrata przytomności. Niebezpieczne mogą być także oparzenia słoneczne oraz odwodnienie organizmu. Podajemy kilka wskazówek dotyczących postepowania, gdy temperatura przekroczy 30 stopni Celsjusza.

Główny Inspektorat Sanitarny doradza, aby w czasie upałów nosić jasne, przewiewne ubrania i używać nakryć głowy. Należy pamiętać o właściwej cyrkulacji powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, stosując wentylatory, w miarę możliwości klimatyzację, wietrząc regularnie mieszkania i miejsca pracy. Bardzo ważna jest dieta. W najgorętsze dni zaleca się lekkie posiłki z przewagą warzyw i owoców, systematycznie pić wodę, unikając przy tym alkoholu i ograniczając spożywanie kawy i napojów zawierających duże ilości cukru, bo prowadza one do odwodnienia organizmu. Najlepszym sposobem jest maksymalne skracanie czasu przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach 10.00-15.00. Przebywając na świeżym powietrzu

warto poszukiwać miejsc zacienionych. Pamiętajmy jednak, aby nie doprowadzać do sytuacji, kiedy w krótkim czasie przebywamy w warunkach o skrajnie odmiennych temperaturach. Nie jest wskazane zbyt szybkie wychodzenie na zewnątrz z klimatyzowanego pomieszczenia. Jeśli to możliwe, należy ograniczyć wysiłek fizyczny. Dobrym sposobem jest rozsądne schładzanie organizmu.

Kierowco, pamiętaj! W upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, ani materiałów łatwopalnych.

Wymarzonym miejscem do spacerów podczas upałów jest brzeski Ogród Jordanowski pełen zacienionych miejsc stwarzanych przez rosnące tam drzewa. Osobom szukającym ochłody polecamy nowo wybudowaną alejkę z kostki brukowej znajdującą się w pobliżu głównego wejścia do Regionalnego Centrum Kulturalno-Bibliotecznego. Jej główną atrakcją, szczególnie teraz, jest system pięciu zmgławiaczy, zwanych potocznie kurtynami wodnymi. Są to urządzenia, które wytwarzając wodną mgiełkę mogą służyć każdemu spragnionemu ochłody. Jest to zupełnie bezpieczny sposób, bowiem ledwo zauważalny niewielki strumień wody wpływa na obniżenie temperatury ciała, bez zagrożenia doprowadzenia do szoku termicznego. Zapraszamy.

Źródło: https://www.brzesko.pl/aktualnosc/85286,obrona-przed-upalami

Data wydruku: 2026-11-24 15:43:00