

Informacja Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lublinie - Jak przygotować się na upał



LUBELSKI
URZĄD
WOJEWÓDZKI
w Lublinie

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 - 13.

NA UPAŁY NIE MA RADY? SĄ!!!

OTO NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

PIJ DUŻO WODY - podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów - z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, dodatkowo np. soki owocowo-warzywne. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu,

UNIKAJ EKSPOZYCJI SŁONECZNEJ - słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w godzinach 11:00 - 15:00 lepiej pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało - zastosuj kremy z filtrem UV, ubierz jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu. Ogranicz intensywną aktywność fizyczną, przyczyniającą się do przegrzania organizmu

OCHŁADZAJ SVOJE MIESZKANIE - podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie.

ZATROSZCZ SIĘ O STARSZYCH I DZIECI - ich organizmy najgorzej reagują na upały. Dzieci i osoby starsze nie czują dobrze pragnienia i są narażone na nadmierną utratę wody. Powinny być otoczone szczególną opieką. Każdy starszy człowiek może mieć schorzenia sercowo-naczyniowe.

PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH - pamiętaj, aby Twoje zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały w możliwie chłodnych pomieszczeniach.

SAMOCHÓD NA SŁOŃCU TO ŚMIERTELNA PUŁAPKA - Pod żadnym

pozorem nie zostawiaj dziecka, osoby starszej, zwierzęcia zamkniętego w samochodzie – temperatura rośnie w nim błyskawicznie.

WZYWAJ POMOC - TELEFON ALARMOWY 112 – zadzwoń, gdy dzieje się coś niepokojącego z Tobą lub w innych osobami w Twoim otoczeniu.

UTRZYMAJ LEKKĄ DIETĘ – w gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzają się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.

UWAŻAJ NA RÓŻNICE TEMPERATUR – w upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Dlatego nie polecam picia lodowatych napoi (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego – do basenu, czy jeziora wchodzić stopniowo, powoli).

[upał-poradnik.pdf](#)