

## Ekstremalnie wysokie temperatury



Latem w związku z wysokimi temperaturami człowiek może ulec takim stanom chorobowym, jak kurcz mięśni z powodu odwodnienia, wyczerpanie upałem i udar cieplny. Dlatego żeby w miarę normalnie funkcjonować, gdy temperatura na zewnątrz dochodzi do ponad trzydziestu stopni, należy przestrzegać kilku zasad.

Należy skontaktować się z sąsiadami, którzy mogą potrzebować pomocy podczas fali upałów, m. in. zwrócić uwagę na dzieci, seniorów i osoby z chronicznymi problemami zdrowotnymi lub wymagającymi specjalnej opieki.

Podjąć kroki zaradcze, aby uniknąć wystąpienia stanów chorobowych związanych z wysokimi temperaturami:

1. unikać przebywania w słońcu i korzystać z cienia lub markizy,
2. nie wychodzić na zewnątrz z budynku jeśli nie ma takiej potrzeby; szczególnie nie powinno się wystawiać na działanie promieni słonecznych między godziną 11 a 16;
3. przebywając na słońcu smarować się środkiem przeciwsłonecznym o sile czynnika SPF minimum 15,
4. nosić lekką i luźną odzież o jasnych kolorach, która zakrywa jak największą powierzchnię ciała, aby zapobiec oparzeniom słonecznym,
5. chronić głowę i oczy – nosić czapkę lub kapelusz i okulary przeciwsłoneczne,
6. unikać wysiłku,
7. pić dużo wody,
8. unikać napoi alkoholowych i zawierających kofeinę,
9. korzystać z klimatyzatora w czasie fali upałów, nastawić go na nie mniej niż 25 st. C,
10. nigdy nie zostawiać dzieci, zwierząt domowych, ani osób wymagających specjalnej opieki w zaparkowanym samochodzie w intensywnym upale,
11. skorzystać z publicznego basenu, plaż miejskich lub klimatyzowanych sklepów,
12. żeby schłodzić organizm robić sobie zimne okłady,
13. jeść lekko strawne posiłki, zwłaszcza warzywa i owoce, które są źródłem m.in. witamin, potasu i magnezu; należy unikać tłustych potraw.