Jak zadbać o siebie podczas wakacji?

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 22, lipiec 2020 16:03
Patrycja Grebla-Tarasek
Odsłony: 793

Wakacje w pełni, pogoda dopisuje a to sprzyja przegrzaniom, utonięciom i większej ilości wypadków. Wakacje to też czas gwałtownie zmieniającej się pogody – wichury, burze potrafią pojawiać się znienacka. Jak dbać o siebie podczas wakacji – podpowiada Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej.

Osoby starsze są szczególnie narażone na negatywne skutki np. wysokich temperatur. Uczulajmy naszych bliskich – dziadków, rodziców – by unikali przebywania w pełnym słońcu dłużej niż to konieczne, pamiętali o nakryciu głowy i piciu wody. Jeżeli prognozy pogody zapowiadają ulewne deszcze i burze – niech nie odchodzą daleko od domu albo innego bezpiecznego miejsca. Nie warto lekceważyć takich zagrożeń. Podstawowa zasada podczas upałów – pij dużo płynów! Pamiętaj jednak aby pod żadnym pozorem nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu.

Jeżeli już jesteśmy poza domem i spotka nas burza nie chowajmy się pod drzewami, poszukajmy budynku, w którym moglibyśmy się schronić i przeczekać najgorsze.

Szczególną troską i uwagą w letnim okresie oprócz seniorów, osób starszych, mniej samodzielnych, chorych czy niepełnosprawnych powinny być objęte również dzieci, zwłaszcza te najmłodsze. Z dziećmi jest tak, że oczy trzeba mieć dookoła głowy. Na plaży czy w innych zatłoczonych miejscach trzymajmy się blisko, nie pozwólmy, by maluch sam zbliżał się do wody, pod żadnym pozorem nie zostawiajmy dziecka samego w samochodzie, nawet na chwilę.

Pakując się na wakacyjny wypoczynek, ale też spędzając lato w mieście, warto przygotować sobie listę niezbędnych rzeczy. Nakrycie głowy, krem z filtrem, dużo płynów do picia – o tym powinni pamiętać wszyscy. W razie deszczu: peleryna, parasolka, kurtka przeciwdeszczowa. A dzisiaj, w dobie pandemii Koronawirusa, do tej listy możemy dopisać płyn czy żel do dezynfekcji rąk i przedmiotów, z którego będziemy korzystać poza domem.

Źródło: MRPiPS

Phoca PDF