

Odpowiednie nawodnienie organizmu, ochrona przed upałem i promieniowaniem słonecznym oraz zachowanie ostrożności podczas wypoczynku nad wodą i w górach należą do podstawowych zasad bezpiecznego spędzania wakacji. Ważne jest także właściwe przygotowanie do podróży z dziećmi, ochrona przed kleszczami oraz znajomość zasad korzystania z opieki medycznej podczas urlopu.

W czasie upałów organizm szybciej traci wodę i elektrolity, co może prowadzić do odwodnienia oraz zaburzeń pracy nerek, układu naczyniowo-sercowego, utraty przytomności lub udaru. Zaleca się picie większej ilości płynów niż zwykle, nawet bez odczuwania pragnienia, noszenie przy sobie bidonu i spożywanie owoców oraz warzyw bogatych w wodę. Zdrowy dorosły powinien wypijać średnio od 1,5 do 2 litrów wody dziennie, a podczas intensywnego wysiłku i upałów nawet od 4 do 5 litrów.

Aby ograniczyć ryzyko przegrzania, warto nosić jasne, przewiewne ubrania z naturalnych materiałów, chronić głowę, unikać aktywności fizycznej w godzinach od 11.00 do 18.00 oraz chłodzić pomieszczenia. Do objawów przegrzania należą m.in. silne zmęczenie, zawroty i ból głowy, przyspieszony oddech lub tętno, nudności, gorączka, dreszcze oraz zaburzenia widzenia lub świadomości.

Latem zaleca się stosowanie kremów z filtrem SPF 30–50, nakładanych 15–20 minut przed wyjściem na słońce oraz ponownie co 2–3 godziny, a także po wyjściu z wody lub wytarciu skóry. Dodatkową ochronę zapewniają okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.

Podczas podróży z dziećmi należy korzystać z fotelików dostosowanych do wieku dziecka, planować regularne postoje, zapewniać odpowiednią ilość wody i chronić dzieci przed słońcem. Dziecka nie należy pozostawiać samego w samochodzie.

Nad wodą zaleca się korzystanie wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk, stałe nadzorowanie dzieci oraz używanie kamizelek ratunkowych podczas pływania łódką lub kajakiem. Przed wyjściem w góry warto sprawdzić prognozę pogody, zabrać wodę, telefon, prowiant i odzież przeciwdeszczową, wybierać trasy dostosowane do możliwości uczestników oraz poruszać się oznakowanymi szlakami.

Podczas spacerów po lesie i łąkach zaleca się zakrywanie ciała, stosowanie preparatów odstraszających kleszcze, dokładne obejrzenie skóry po powrocie oraz jak najszybsze usunięcie kleszcza w przypadku jego znalezienia.

W razie potrzeby uzyskania pomocy medycznej podczas urlopu w Polsce można zgłosić się do dowolnej placówki podstawowej opieki zdrowotnej. Poza godzinami pracy przychodni POZ pomoc świadczą placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej – od godz. 18.00 do 8.00 następnego dnia oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy.

Źródło: pacjent.gov.pl