

## Dzieci i seniorzy najbardziej narażeni na letnie fale upałów

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 26, lipiec 2022 13:00

Małgorzata Orłowska

Odsłony: 921

---

Sezon wakacyjny w pełni, a przez Polskę co chwilę przetaczają się fale upałów. W tym czasie warto zwrócić szczególną uwagę na dzieci i seniorów.

Przede wszystkim, należy chronić dzieci i osoby starsze przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem. Jeśli już muszą przebywać na zewnątrz, warto przypomnieć im o założeniu przewiewnych ubrań i obuwia. Nie zapominajmy również o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych.

Dla lepszego nawodnienia organizmu pijmy regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol. Spożywajmy lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość – szczególnie nabiału, lodów i mrożonek.

Ważne jest również unikanie forsownego wysiłku fizycznego oraz dużych różnic temperatur np. między klimatyzowanymi pomieszczeniami a temperaturą na zewnątrz.

W ciągu dnia zasłaniajmy okna po stronie nasłonecznionej, utrzymując chłód w pomieszczeniu. Zamykajmy drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych. Unikajmy wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia tj. między 10:00 a 17:00. W upalne dni pilnujmy, aby nie zostawiać w samochodzie dzieci i zwierząt.

Najlepiej unikajmy nadmiernego nasłonecznienia, gdy jednak się opalamy, używajmy kremów z filtrem ochronnym. Korzystajmy również z chłodnych pryszniców i kąpeli, ale pamiętajmy, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny.

Objawy przegrzania to osłabienie, zawroty głowy, nudności i wymioty, a także kurcze mięśni i utrata przytomności.

W razie niebezpieczeństwa najlepiej skontaktujmy się z odpowiednimi służbami.

- 112 – numer alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja

*Źródło: MRiPS*