

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY, KTÓRE POZWOLĄ PRZETRWAĆ UPAŁY

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu. Najważniejsze zasady, które pozwolą przetrwać upały:

- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu,
- pij dużo niegazowanej wody,
- jeśli nie musisz, nie wychodź z domu,
- noś nakrycie głowy,
- stosuj kremy z filtrem UV,
- unikaj wysiłku fizycznego,
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym aucie,
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm,
- w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna,
- noś lekką i przewiewną odzież. **Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: dreszcze, suchość skóry, przyspieszony oddech, temperatura, nudności, zawroty głowy. Zadzwoń 112 lub 999!**

W załączeniu pełna treść poradnika: Jak przygotować się na UPAŁ. [upał-poradnik-24062014](#)

Źródło: <http://gminaolesnica.pl/?p=2542>