

8 lipca 2024

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

# Jak przetrwać upały



**ogranicz przebywanie  
w pełnym słońcu**



**unikaj wysiłku  
fizycznego**



**pij dużo  
niegazowanej wody**



**nie zostawiaj dzieci  
i zwierząt w aucie**



**jeśli nie musisz,  
nie wychodź z domu**



**nie pij alkoholu,  
bo odwadnia organizm**



**noś nakrycie  
głowy**



**w ciągu dnia zamknij  
i zasłoń okna**



**stosuj kremy  
z filtrem UV**



**noś lekką  
i przewiewną odzież**

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

**ZADZWOŃ 112 lub 999**

[rcb.gov.pl](https://rcb.gov.pl)

## Uwaga na upały

Temperatura powyżej 25 stopni Celsjusza sprawia, że priorytetem ludzkiego

**organizmu staje się utrzymanie właściwej temperatury ciała. Chcąc uchronić się przed przegrzaniem, którego skutkiem jest m.in.: odwodnienie, w naszym ciele rozszerzają się naczynia krwionośne, serce bije szybciej i zaczynamy się intensywnie pocić. Na negatywne skutki upałów narażone są szczególnie osoby starsze i zmagające się ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego. Wysokie temperatury mogą spowodować u nich gwałtowny spadek ciśnienia tętniczego. Warto aby pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego, sposób postępowania w czasie wysokich temperatur omówili ze swoim lekarzem. Uważajmy na siebie w nadchodzące upały.**

W czasie upałów, powinni pamiętać o częstszych pomiarach ciśnienia, odpowiednim nawodnieniu organizmu oraz unikaniu zbyt długiego przebywania na słońcu.

### **Jakie środki ostrożności warto jeszcze zachować w gorące dni?**

- kontroluj temperaturę powietrza w swoim domu lub mieszkaniu (max. 32°C w dzień i 24°C w nocy); wietrz dom lub mieszkanie, gdy temperatura na zewnątrz jest najniższa;
- zamykaj i zasłaniaj okna, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączaj w miarę możliwości sztuczne oświetlenie i urządzenia elektryczne;
- unikaj wychodzenia na zewnątrz w czasie najwyższych temperatur;
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego;
- spędzaj w miarę możliwości 2 - 3 godziny dziennie w chłodnym miejscu (np. klimatyzowany budynek użyteczności publicznej); chłodź organizm (bierz chłodne prysznice, stosuj zimne okłady, noś jasne i przewiewne ubrania i buty oraz nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV);
- nawadniaj organizm (pij duże ilości wody, unikaj alkoholu, jedz warzywa i owoce, takie jak pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- leki przechowuj w temperaturze poniżej 25 stopni lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu).