Jak radzić sobie podczas upałów? Praktyczne wskazówki dla mieszkańców

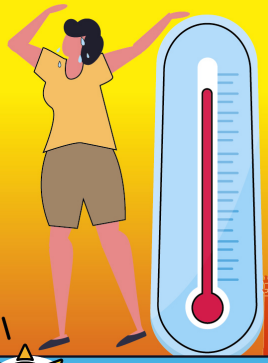
25-06-2026



W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami apelujemy o zachowanie szczególnej ostrożności. Upały mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia, zwłaszcza dzieci, seniorów oraz osób przewlekle chorych.

Miasto Lubliniec

OSTRZEŻENIE przed upałami





OGRANICZENIE PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU

Unikaj wychodzenia na zewnątrz w godzinach 11:00-17:00, kiedy nasłonecznienie jest największe.



OCHRONA SKÓRY I GŁOWY

Stosuj kremy z filtrem UV, noś nakrycie głowy oraz lekką, przewiewną odzież.



NAWADNIANIE ORGANIZMU

Pij regularnie wodę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.



CHŁODZENIE POMIESZCZEŃ

Zasłaniaj okna, wietrz mieszkanie rano i wieczorem, unikaj używania urządzeń generujących ciepło.

SZCZEGÓLNA TROSKA O OSOBY WRAŻLIWE



Seniorzy, dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby przewlekle chore są najbardziej narażone na skutki upałów.

Prosimy o regularne monitorowanie ich samopoczucia oraz zapewnienie im odpowiednich warunków do odpoczynku i nawodnienia.

Zachęcamy do pomocy sąsiedzkiej osobom samotnym.

NIE POZOSTAWIAJ DZIECI, OSÓB STARSZYCH ANI ZWIERZĄT W SAMOCHODZIE NAWET NA CHWILĘ.

Temperatura wewnątrz pojazdu może wzrosnąć do niebezpiecznego poziomu w ciągu kilku minut.



OBJAWY PRZEGRZANIA I UDARU CIEPLNEGO



- ZAWROTY GŁOWY, NUDNOŚCI
- PRZYSPIESZONY PULS
- WYSOKA TEMPERATURA CIAŁA
- ZABURZENIA ŚWIADOMOŚCI

W przypadku wystąpienia powyższych objawów należy niezwłocznie skontaktować się z numerem alarmowym 112

ZALECENIA DLA WŁAŚCICIELI ZWIERZĄT

Zapewnij stały dostęp do świeżej wody.
Unikaj spacerów w pełnym słońcu.
Nie zostawiaj zwierząt w pojazdach.



Jak rozpoznać przegrzanie lub udar cieplny?

Zwracaj uwagę na swoje samopoczucie oraz stan osób znajdujących się w Twoim otoczeniu.

Nie lekceważ takich objawów jak:

- silny ból i zawroty głowy,
- nudności,
- wysoka temperatura ciała,
- szumy uszne,
- drgawki,
- przyspieszone bicie serca.

Wysoka temperatura wpływa również na koncentrację i sprawność psychofizyczną. Może powodować senność, rozdrażnienie i spowolnienie reakcji, dlatego podczas podróży samochodem rób regularne przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach.

W przypadku wystąpienia niepokojących objawów natychmiast przejdź do chłodnego miejsca i w razie potrzeby zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Jak chronić dom i siebie przed upałem?

- W ciągu dnia zamykaj okna i zasłaniaj rolety lub żaluzje, aby ograniczyć nagrzewanie pomieszczeń.
- Wietrz mieszkanie wcześnie rano lub późnym wieczorem, gdy temperatura na zewnątrz jest niższa.
- Unikaj gwałtownych zmian temperatury – nie wychodź bezpośrednio z mocno klimatyzowanych pomieszczeń na rozgrzane powietrze.
- Podczas podróży samochodem rób częstsze postoje i odpoczywaj w cieniu.

Pij dużo wody i jedz lekko

- Regularnie pij wodę, najlepiej niegazowaną.
- Unikaj alkoholu, który sprzyja odwodnieniu organizmu.
- Wybieraj lekkie posiłki bogate w warzywa i owoce.
- Ogranicz tłuste, smażone i ciężkostrawne potrawy.
- W upalne dni zachowaj szczególną ostrożność przy spożywaniu produktów zawierających surowe jajka.
- Często i dokładnie myj ręce, aby zmniejszyć ryzyko zakażeń pokarmowych.

Bezpieczeństwo dzieci

- W najgorętszych godzinach dnia ogranicz przebywanie dzieci na zewnątrz.
- Jeśli wyjście jest konieczne, ubierz dziecko w lekką, jasną odzież i zadbaj o nakrycie głowy.
- Podczas spacerów chroń dziecko przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Podawaj regularnie letnie napoje – wodę, soki lub herbatki.
- Kąpiele powinny być przyjemnie chłodne, ale nie lodowate.

Ważne informacje dla seniorów i osób przyjmujących leki

- Osoby starsze powinny unikać wychodzenia z domu podczas największych upałów.
- Jeśli wyjście jest konieczne, należy pamiętać o nakryciu głowy i regularnym nawadnianiu organizmu.
- Odwodnienie może wpływać na działanie przyjmowanych leków, dlatego warto uważnie obserwować swoje samopoczucie.
- W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, aby dowiedzieć się, czy przyjmowane leki mogą wpływać na termoregulację organizmu.

Pamiętaj o zwierzętach

- Zwierzęta znacznie gorzej znoszą wysokie temperatury niż ludzie.
- Zapewnij im stały dostęp do świeżej wody oraz zacienionego miejsca odpoczynku.
- Nigdy nie zostawiaj zwierząt ani dzieci w zaparkowanym samochodzie. Temperatura wewnątrz pojazdu może w krótkim czasie osiągnąć nawet 50–60°C,

stwarzając śmiertelne zagrożenie.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą i ochrona przed słońcem

- Nie wskakuj do wody bezpośrednio po długim przebywaniu na słońcu. Przed kąpielą stopniowo schłodź ciało.
- Unikaj długotrwałego przebywania w pełnym słońcu, szczególnie między godziną 11.00 a 17.00.
- Stosuj kremy z wysokim filtrem przeciwsłonecznym (SPF 30–50 lub wyższym).
- Nakładaj preparat ponownie po kąpieli, intensywnym spoceniu się lub wytarciu skóry ręcznikiem.

Dbajmy o siebie nawzajem. W czasie upałów zwróćmy szczególną uwagę na dzieci, seniorów, osoby samotne oraz zwierzęta. Wspólna troska i przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa pozwolą bezpiecznie przetrwać okres wysokich temperatur.

Pozostałe aktualności

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF