25 lipca 2022

# W domu, w pracy, na urlopie podczas upałów- zadbaj o swoje zdrowie!

**Podczas upałów, gdy temperatura powietrza dochodzi do 30°C i więcej, wzrasta ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Na niekorzystny wpływ wysokich temperatur szczególnie narażone są małe dzieci, ale też osoby starsze, pacjenci z chorobami przewlekłymi, zwłaszcza układu krążenia i układu oddechowego. Zadbajmy o zdrowie swoje i najbliższych.**

Pamiętajmy o tym aby w upalne dni: schładzać się, przebywać w chłodnych pomieszczeniach, unikać bezpośredniego kontaktu ze słońcem, unikać wychodzenia z domu, zwłaszcza w godzinach gdy nasłonecznienie i temperatura są najwyższe, nosić lekką, luźną odzież i nakrycie głowy, zabezpieczać skórę kremem z filtrem. Warto nawadniać się, pić

więcej wody niż zwykle i nie zwlekać do czasu, aż poczuje się pragnienie. Nie powinien być to alkohol, albo kawa, czy napoje z dużą ilością cukru, które mogą doprowadzić dodatkowo do odwodnienia organizmu Dobrze jest również stosować lekkostrawną dietę. Osoby z niewydolnością krążenia powinny ustalić ze swoich lekarzem ilość płynów do spożycia.

Osoby na stałe przyjmujące leki, powinny w upalne dni uważnie obserwować swój organizm, być w kontakcie z lekarzem, tak aby monitorować, jaki wpływ mogą mieć lekarstwa na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową organizmu.
Lekarze zwracają również uwagę, aby w upalne dni właściwie przechowywać leki, tak by nie leżały w miejscu nasłonecznionym.
Na upały bardzo wrażliwe są niemowlęta i małe dzieci oraz osoby starsze.