



Ważna informacja w związku z nadchodzącymi upałami!

2026-07-08

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.

Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy – musisz o tym pamiętać, np. prowadząc samochód.

Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, **zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112)**. Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce. Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. **Trzeba również zadbać o zwierzęta**, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Pamiętaj, zwierzęta stałocieplne, które nie mają gruczołów potowych, regulują ciepłotę ciała innymi sposobami, np. psy wykorzystują odparowywanie śliny z jęzora podczas dyszenia. Dlatego, pozostawiając psa w samochodzie na słońcu, narażasz go na śmierć.

Jak chronić się przed upałem?

W ciągu dnia **zamknij w domu okna i żaluzje**, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nad ranem i na noc, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.

Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.

Unikaj skrajnych temperatur. Jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.

Ogranicz opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. dziennie, stosując przy tym kremy ochronne.

Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie, może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego.



Będąc nad wodą pamiętaj, że **nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu** – zanim zaczniesz pływać, opłucz ciało (twarz, klatkę piersiową) wodą do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli się w niej zanurz.

Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację.

Nawadniaj organizm - pij dużo wody, najlepiej niegazowanej

W upalne dni **przygotowuj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach**, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.

Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a także często i dokładnie myj ręce. **Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu.**

Dzieci i zwierzęta

Pod żadnym pozorem **nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe**. Temperatura w nagrzanym samochodzie może przekraczać nawet do 50 - 60 °C.

Dzieci podczas upałów nie powinny wychodzić z domu. Jeżeli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem. Chroń dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.

Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok. Kąp dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.

Seniorzy

Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy. Seniorzy aktywni zawodowo - zalecenia dla pracodawców w poradniku „**Dobry klimat w pracy**” - www.gov.pl/rodzina.

Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, ich stężenie w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.



**Magiczny
Kraków**

Warto wiedzieć

Podczas opalania **stosuj kremy z filtrem SPF** – (sun protection factor). Pamiętaj jednak, że kosmetyki z filtrem nie zapewniają pełnej ochrony. Zmniejszają jedynie ryzyko powstania poparzeń.

Stopnie ochrony:

SPF 2-6 – SŁABY

SPF 9-12 – ŚREDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF >50 – ULTRA WYSOKI

Kosmetyki z filtrem zawsze nanoś na skórę przed wyjściem na słońce. Pamiętaj, że efektywność ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.

Pamiętaj, aby ponownie posmarować się kremem gdy się spocisz, po pływaniu, po wytarciu skóry ręcznikiem. Nanoś na skórę odpowiednią ilość kosmetyku – obrazowo – to około 6 łyżeczek na ciało dorosłego człowieka.

Upał jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.