



Upalne popołudnie w Krakowie!

2024-07-31

Dzisiejsze popołudnie upłynie w Krakowie pod znakiem upałów - donoszą synoptycy Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, którzy wydali ostrzeżenie w tej sprawie. Obowiązuje ono od godz. 12.00 do 19.00. Termometry w naszym mieście wskażą od 29 do 31 st. C.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska również określono na 75 proc.

Jak 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.

Niewątpliwie upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Lekarze zalecają, aby wtedy osoby starsze i dzieci nie wychodziły z domu. Powinniśmy pamiętać o ochronie głowy i pić nawet trzy litry wody dziennie.

Aby bezpiecznie przetrwać upały:

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz., stosując przy tym filtry ochronne
- **dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy**
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa - jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, np. bieganie, może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego
- **pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe! Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60°C**



- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach, wspomogą to właściwą termoregulację organizmu
- **należy nawadniać organizm - pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;**
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru - sprzyjają one odwodnieniu organizmu
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić, jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwie pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy; jeśli to możliwe, należy przenieść się w chłodne miejsce
- należy unikać skrajnych temperatur - osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał - może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu - zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć
- w podróży należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm
- **należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.**

Dzieci:

- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok
- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem ochronnym
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco
- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.

Osoby starsze:

- zwykle przyjmują większe ilości leków; podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu, w



**Magiczny
Kraków**

związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.