

Bądź bezpieczny podczas upałów

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. Upał oddziałuje także na układ nerwowy, wpływając na poziom koncentracji (musimy o tym pamiętać prowadząc samochód).

Wysokie temperatury są bardzo niebezpieczne dla seniorów - 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.

Podobnie dzieci są niezwykle wrażliwe na upał, ze względu na to, że ich organizm ma mniej rozwinięty mechanizm termoregulacji. Pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać ich oraz zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50-60 °C.

Warto również sprawdzić, czy samotnie mieszkające starsze osoby nie potrzebują pomocy.

Aby bezpiecznie przetrwać upał należy m.in.:

- w ciągu dnia zamknąć w domu okna i żaluzje, aby ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczenia;
- nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- nawadniać organizm - pić dużo wody, najlepiej niegazowanej, unikać natomiast alkoholu - sprzyja odwodnieniu;
- unikać pokarmów z surowych jajek, wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, a także często i dokładnie myć ręce;
- jeść lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikać natomiast tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- ograniczyć przebywanie na słońcu;
- unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia.