



RCB: Jak przetrwać upał?



Upał to stan pogody, 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 - 13.

Skutki:

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 m.in:

- 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.



JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

OGRANICZ
PRZEBYWANIE
W PEŁNYM SŁOŃCU

PIJ DUŻO
NIEGAZOWANEJ
WODY



UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO,
ZOSTAŃ W DOMU
JEŚLI MOŻESZ



NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



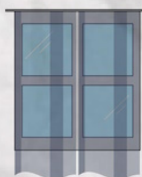
STOSUJ KREMY
Z FILTREM UV



NIE ZOSTAWIAJ DZIECI
I ZWIERZĄT W AUCIE



NIE PIJ ALKOHOLU,
BO ODWADNIA ORGANIZM



W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ
I ZASŁOŃ OKNA



NOŚ LEKKĄ I PRZEWIENĄ
ODZIEŻ

ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



@RCB_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl



Źródło: <https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrywac-upal2>