



Zalecenia dotyczące zachowania w okresie letnim

Chroń swoje zdrowie

Upały mogą mieć negatywny wpływ na samopoczucie i wydolność organizmu każdego człowieka.

Niektóre osoby są szczególnie zagrożone upałem, na przykład osoby starsze i samotne, osoby wymagające opieki i pomocy, osoby chore fizycznie i psychicznie, osoby z ostrymi infekcjami i gorączką, osoby przyjmujące określone leki, bezdomni, osoby uzależnione, kobiety w ciąży, niemowlęta i małe dzieci oraz osoby pracujące lub uprawiające sport na świeżym powietrzu.

Oprócz ochrony przed upałem, ważna jest również ochrona przed nadmiernym promieniowaniem UV i narażaniem na działanie ozonu, aby zapobiec problemom zdrowotnym.

W przypadku wystąpienia nietypowych problemów zdrowotnych należy skontaktować się z lekarzem.

Możesz chronić swoje zdrowie dzięki poniższym poradom! Wykorzystaj swoją wiedzę, aby pomóc innym, którzy nie mogą się sami chronić.

Leki i narkotyki

- Ciepło może wpływać na trwałość i skuteczność leków. Należy skontaktować się z lekarzem i/lub farmaceutą, aby sprawdzić, czy konieczne jest dostosowanie sposobu przechowywania i/lub przyjmowania leków.
- Promieniowanie UV może powodować reakcje skórne w połączeniu z niektórymi lekami i kosmetykami. Skonsultuj się z lekarzem i/lub farmaceutą, jeśli musisz dostosować stosowanie swoich leków lub kosmetyków.

Jedzenie i picie

- Pij dużo chłodnych, ale nie lodowatych, napojów. Z reguły należy pić co najmniej dwa litry dziennie, najlepiej wodę mineralną.
- Jeśli masz istniejące wcześniej schorzenia (np. niewydolność serca lub nerek), skonsultuj z lekarzem ilość, jaką powinieneś wypić.
- Unikaj alkoholu, kawy i napojów wysokosłodzonych.
- Jedz lekkie, świeże jedzenie w małych porcjach w ciągu dnia, takie jak sałatki, owoce i warzywa. Ważne jest również zbilansowanie minerałów, które wypacasz. Pomocne są tu lekko słone potrawy.

W pomieszczeniach zamkniętych

- W ciągu dnia trzymaj okna zamknięte, a wietrz najlepiej, gdy temperatura spadnie, np. wcześniej rano, późnym wieczorem lub w nocy.

- Używaj wentylatorów i klimatyzatorów, jeśli możesz je tolerować lub uznać za wygodne.
- Zacień swój dom, aby uniknąć bezpośredniego działania promieni słonecznych. Rolety i markizy (zewnętrzne) są tu bardziej odpowiednie niż zasłony (wewnętrzne), ponieważ po zewnętrznej stronie okna promienie słoneczne są już osłabione.
- Urządzenia elektryczne mogą być źródłem ciepła. Wyłączaj je, gdy nie musisz z nich korzystać.
- Ochłódź się, np. chłodnym prysznicem, kąpielą stóp lub chłodnymi okładami.
- W wysokich temperaturach do odpoczynku południowego lub nocnego używaj lekkiej pościeli, na przykład jasnej bawełnianej.

Na zewnątrz

- Unikaj wychodzenia na zewnątrz i wykonywania forsownych czynności fizycznych w najgorętszej części dnia (południe i popołudnie). Uchroni Cię to również przed wysokim poziomem ozonu, zwłaszcza w słoneczne dni.
- Jeśli to możliwe, przenieś swoje aktywności (spacery, zakupy itp.) na godziny poranne i wieczorne, kiedy temperatury nieco spadną.
- Jeśli idziesz na spacer, trzymaj się w cieniu i unikaj palącego słońca.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci, osób starszych, osób wymagających opieki lub pielęgnacji, ani zwierząt domowych w zaparkowanym samochodzie. Istnieje zagrożenie dla życia, ponieważ temperatura wnętrza w samochodzie może nagrzewać się niezwykle szybko!

Chroń swoją skórę

- Podczas przebywania na zewnątrz należy nosić luźne, jasne ubrania i nakrycie głowy, aby chronić skórę przed promieniowaniem UV.
- Noś okulary przeciwsłoneczne na zewnątrz, aby chronić oczy przed promieniowaniem UV. Zwróć uwagę na wskazówki producenta dotyczące bezwzględnej ochrony przed promieniowaniem UV (UV 400) i odpowiedniej ochrony bocznej.
- Nałóż obficie krem z filtrem na wszystkie odkryte części ciała pół godziny przed wyjściem na słońce i regularnie odnawiaj ochronę.
- Dzieci nie powinny przebywać na słońcu. Znajdź im zacienione miejsce i ubierz je odpowiednio na słońce. W pierwszym roku życia należy w miarę możliwości unikać stosowania filtrów przeciwsłonecznych ze względu na wrażliwą skórę dziecka.
- Niemowlęta powinny nosić lekkie ubranka i przepuszczające powietrze nakrycie głowy, gdy przebywają na zewnątrz, a także regularnie i obficie stosować filtry przeciwsłoneczne.