36 stopni! Jak przeżyć te upały

data aktualizacji: 2019.06.13 autor: Sławomir Burzyński

(Fot. Sławomir Burzyński)

Słupek w termometrach sięgnął dziś 36 stopni Celsjusza. W cieniu. Lekarz radzi – unikać słońca i nawadniać organizm. Policjanci przestrzegają – pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać w zamkniętych samochodach dzieci i zwierząt.

Dzieci nie powinno się pozostawiać samych w samochodzie niezależnie od pory roku, ale robienie tego w upalne dni jest zachowaniem skrajnie nieodpowiedzialnym.

– Temperatura w aucie wzrasta bardzo szybko i może być zabójcza, nie pomaga zaparkowanie pojazdu w cieniu. Nie bądźmy obojętni, widząc taką sytuację. Jako świadkowie reagujmy na roztargnienie lub bezmyślność opiekunów. Gdy ustalenie kierującego pojazdem jest trudne lub niemożliwe, nie bójmy się wybić szyby. W sytuacji, gdy istnieje zagrożenie zdrowia, życia ludzkiego lub też dłuższe pozostawanie zwierzęcia w aucie zagraża jego życiu, **mamy prawo użyć wszelkich środków** – przypominają policjanci ze skierniewickiej komendy.

Jeżeli zdecydujemy się na wypoczynek nad wodą, koniecznie musimy **pamiętać o żelaznych zasadach** bezpieczeństwa: nie wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu, bo może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności; po wejściu do wody koniecznie trzeba najpierw

schłodzić okolicę serca, karku oraz twarzy; nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci zawsze powinien czuwać ktoś dorosły, ratownik „nie ogarnie” wzrokiem chmary dzieci; bezwzględnie przestrzegać regulaminu kąpieliska oraz obowiązujących na nim oznaczeń.

Tropikalne upały męczą nas wszystkich, a w szczególności osoby starsze czy chore. Należy **ograniczyć wychodzenie z domu** w godzinach największego nasłonecznienia, czyli między 11 a 16. Trzeba też pić dużo płynów, w przeliczeniu na wodę nawet do 1,5-2 litrów dziennie.

Lekarze podkreślają znaczenie nawadniania organizmu. Przypomnijmy starą żeglarską zasadę picia gorącej herbaty z solą. Dzięki temu, że sól zatrzymuje wodę, zapobiega to jej nadmiernej utracie. No i uzupełnia elektrolity, tracone wraz z potem.

Ponadto warto **pić wodę** nie czystą, a zmieszaną na przykład z sokiem, bo wtedy na dłużej zostanie w organizmie. Mała podpowiedź: dla ugaszenia pragnienia można sięgnąć po arbuzy lub świeże ogórki, które w ponad 90. procentach składają się z wody…

> Dobrze też robić sobie poobiednią drzemkę na wzór sjest w krajach śródziemnomorskich. Przede wszystkim mierzyć siły na zamiary. Ważne również, aby osoby, które stale przyjmują leki nie odstawiały ich w tym czasie – radzi skierniewicki lekarz.

Większość budynków ma izolację termiczną, warto więc wykorzystać ten fakt i nie przegrzewać mieszkań. Jak? **W ciągu dnia nie otwierać okien**, bo temperatura na zewnątrz na pewno jest wyższa niż w mieszkaniu, a wietrzyć dopiero późnym wieczorem i nocą. Dotyczy to również klatek schodowych w blokach.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/32370-36-stopni-jak-przezyc-te-upaly