

Podstawowe informacje na temat sposobu postępowania podczas utrzymującej się wysokiej temperatury powietrza

2017-12-11 12:00 Poradniki

Podstawowe informacje na temat sposobu postępowania podczas utrzymującej się wysokiej temperatury powietrza:

- Ogranicz do minimum przebywanie na słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni,
- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczenia, stosując żaluzje w drzwiach i oknach,
- Rozważ montaż zewnętrznych okiennic lub żaluzji, ponieważ latem nie dopuszczają one ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą,
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki,
- Regularnie pij duże ilości wody,
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych,
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, ponieważ lekka, o jasnych kolorach odzież odbija światło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała,

- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem,
- Użyj balsamów, olejków ochronnych przed promieniowaniem słonecznym o wysokim współczynniku skuteczności,
- Unikaj skrajnych zmian temperatury, zwolnij tryb życia, zredukuj oraz ogranicz wyczerpujące zajęcia,
- Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach,
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.