

# Ochrona przed upałem

1. Spożywać jak największe ilości płynów z mikroelementami (szczególnie te bogate w potas i magnez), do 2-3 litrów na dobę.
2. Ograniczyć picie kawy i napojów alkoholowych do minimum, ponieważ one odwadniają nasz organizm.
3. Nosić przewiewny ubiór w jasnych kolorach, najlepiej białym, ponieważ najsilniej odbija on promienie słoneczne, przez co jest nam chłodniej.
4. Nie nosić ubrań w kolorach ciemnych, ponieważ one pochłaniają największe ilości promieniowania słonecznego i znacząco podnoszą temperaturę skóry.
5. Zakładać czapkę lub kapelusz i okulary przeciwsłoneczne.
6. Stosować regularne chłodne kąpiele lub prysznic.
7. Unikać przebywania na pełnym słońcu między godziną 10:00 a 18:00. W tych godzinach najlepiej pozostawać w domowym cieniu, ponieważ służby medyczne notują największą liczbę zasłabnięć, zwłaszcza na ulicach miast i w środkach komunikacji zbiorowej.
8. W domach - jeśli na zewnątrz jest cieplej niż wewnątrz budynku - **okna** od słonecznej strony powinny być w dzień zasłonięte i zamknięte. Otwierać je najlepiej za to w nocy, aby wywoływać przepływ powietrza.
9. Przed jazdą samochodem, który nagrzał się na słońcu, należy go przewietrzyć, gdyż temperatura może w nim sięgać 60-80 st. C. Można również włączyć klimatyzację, ale nie nastawić ją na zbyt niską temperaturę.
10. Pamiętaj, że podczas upałów cierpią też zwierzęta. Nie można trzymać ich w porze największego nasłonecznienia na otwartej przestrzeni ani w małych, nasłonecznionych pomieszczeniach (w tym w samochodach).

