

Jak przetrwać **UPAŁY?**

Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu
by nie dopuścić do przegrzania organizmu.

Pij dużo wody, najlepiej niegazowanej
– unikniesz odwodnienia.

Uważaj na to, co jesz
– wybieraj lekkostrawne dania, bogate w warzywa i owoce.

Stosuj kremy z filtrem UV
– ochronią przed poparzeniem.

Pamiętaj o nakryciu głowy
i okularach przeciwsłonecznych z filtrem.



Unikaj wysiłku fizycznego

– może doprowadzić do odwodnienia, utraty minerałów, przegrzania organizmu lub udaru cieplnego.

Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie

– temperatura w nagrzanym aucie może sięgać nawet 60°C!

Unikaj alkoholu

– odwadnia organizm.

Noś jasną i przewiewną odzież

– wspomogą właściwą termoregulację.

Jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu!

Dzieci a upały

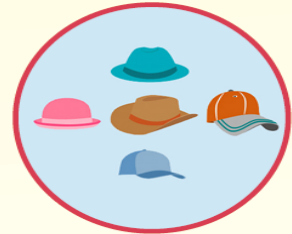
Za stan zdrowia najmłodszych **odpowiedzialni są opiekunowie**



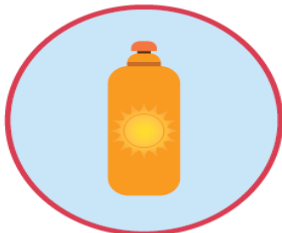
**NIGDY nie zostawiaj
dziecka w samochodzie**



ubieraj dzieci w **luźną,
cienką odzież** w jasnych
kolorach



pamiętaj o **nakryciu
głowy** dla dziecka



używaj **kremów
z filtrem**



dbaj o **częste
podawanie wody**



szukaj pomocy medycznej,
gdy tylko dziecko ma
objawy przegrzania

PRZEGRZANIE ORGANIZMU MOŻE SPOWODOWAĆ UDAR CIEPLNY

Główne objawy:



**OBJAWY NARASTAJĄ SZYBKO, W RAZIE UTRATY
PRZYTOMNOŚCI KONIECZNA JEST POMOC LEKARZA!**