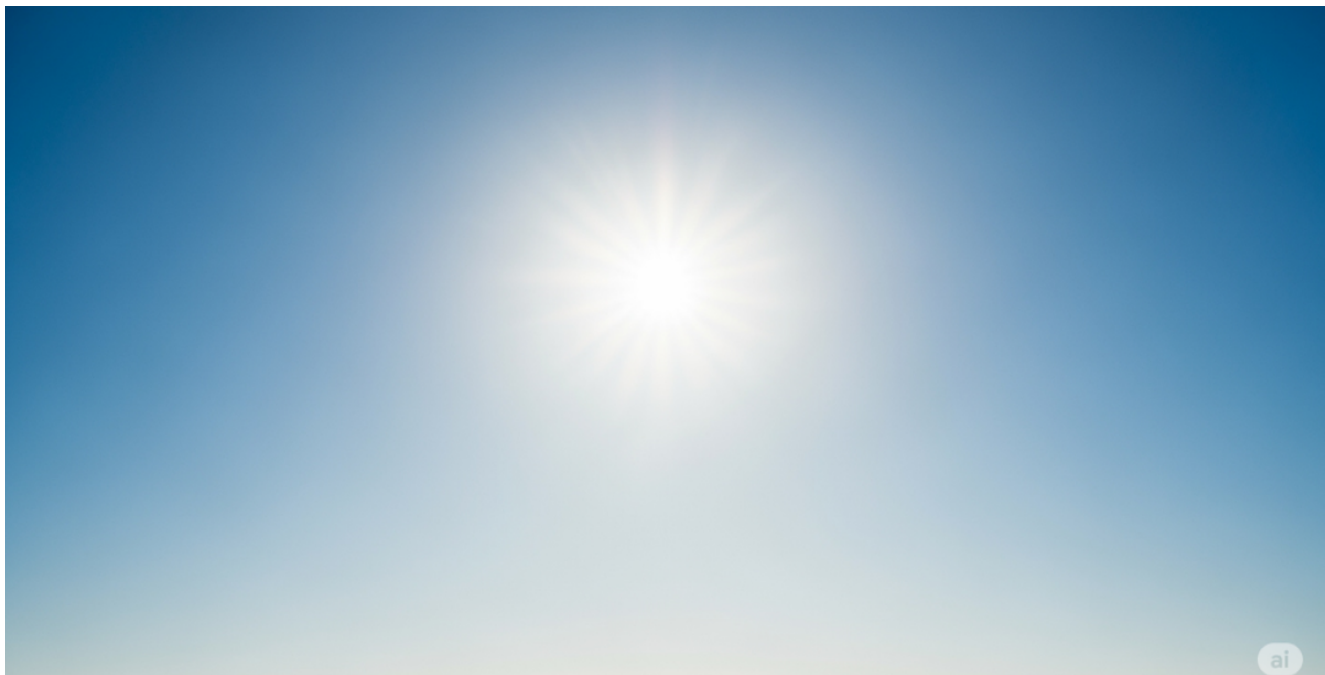


Będzie gorąco, jak sobie radzić z upałami?

01-07-2025



Grafika AI

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej ostrzega przed skrajnymi upałami. Dziś i jutro słupki termometrów mogą pokazywać nawet 34 stopnie Celsjusza. Dla wielu osób tak wysoka temperatura może być groźna.

Najważniejsze jest pamiętanie o piciu wody, najlepiej niegazowanej wody mineralnej oraz jedzenie owoców i warzyw bogatych w wodę, jak np. pomidory, ogórki czy arbuzy. W czasie upałów unikajmy kawy i alkoholu.

Schłodzić się możemy prysznicem lub kąpielą, stosując zimne okłady na kark, czoło i nadgarstki. Unikajmy aktywności fizycznej na słońcu, a używając wentylatorów lub klimatyzacji unikajmy gwałtownych zmian temperatur. Jeśli już musimy wyjść na zewnątrz pamiętajmy o nakryciu głowy i długim przebywaniu na słońcu.

Zadbajmy o siebie, ale też zwracajmy uwagę na osoby starsze i dzieci, które są bardziej narażone na skutki upałów.