

Fala upałów



☒* Nadchodzi fala upałów! Zadbajmy o zdrowie swoje i naszych najmłodszych ☒☒

W najbliższych dniach prognozowane są bardzo wysokie temperatury. Upały mogą być szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci, seniorów oraz osób przewlekle chorych. Pamiętajmy o kilku ważnych zasadach:

☒ Pij dużo wody - regularnie nawadniaj organizm, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.

☒ Chroń się przed słońcem - unikaj przebywania na zewnątrz między godziną 11:00 a 17:00, noś nakrycie głowy i przewiewną odzież.

☒ Dbaj o dzieci - podawaj im często wodę, ubieraj w lekkie ubrania i nie pozostawiaj ich w samochodzie nawet na kilka minut!

☐ Schładzaj pomieszczenia – zasłaniaj okna w ciągu dnia i wietrz mieszkanie rano oraz wieczorem.

☐ Jedz lekkie posiłki – wybieraj warzywa, owoce i produkty bogate w wodę.

⚠ Jeśli pojawią się zawroty głowy, silne osłabienie, nudności lub gorąca, zaczerwieniona skóra – może to być objaw przegrzania organizmu. W razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.

Życzymy wszystkim bezpiecznych i zdrowych dni! ✨♥

Źródło: <https://www.przychodnia-wisnicz.pl/aktualnosc/213,fala-upalow>