



## RCB: Jak przetrwać upał?



Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 - 13.

### Skutki:

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to m.in:

- zmęczenie,
- silne bóle i zawroty głowy,
- nudności,
- gorączka,
- szum w uszach,
- drgawki,
- wzrost temperatury ciała zagrażający życiu,
- większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.



# JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

**OGRANICZ  
PRZEBYWANIE  
W PEŁNYM SŁOŃCU**

**PIJ DUŻO  
NIEGAZOWANEJ  
WODY**



**UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO,  
ZOSTAŃ W DOMU  
JEŚLI MOŻESZ**



**NOŚ NAKRYCIE GŁOWY**



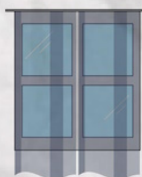
**STOSUJ KREMY  
Z FILTREM UV**



**NIE ZOSTAWIAJ DZIECI  
I ZWIERZĄT W AUCIE**



**NIE PIJ ALKOHOLU,  
BO ODWADNIA ORGANIZM**



**W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ  
I ZASŁOŃ OKNA**



**NOŚ LEKKĄ I PRZEWIENĄ  
ODZIEŻ**

**ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU  
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**



@RCB\_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl



Źródło: <https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrywac-upal2>