Kilka porad i zaleceń na upały

Za oknem nastały prawdziwe upały, temperatura często osiąga 35 stopni. Między godziną 10 a 16 postarajcie się pozostawać w cieniu. Jeśli już musicie przebywać na słońcu, warto założyć coś na głowę oraz skorzystać z kremu z filtrem ochronnym UVA i UVB.

Pamiętajcie, żeby dużo pić, najlepiej niegazowanej wody, soków owocowych lub herbat ziołowych – co najmniej 2 litry dziennie, nawet gdy nie odczuwacie specjalnego pragnienia – wraz z potem usuwacie z organizmu wodę i sole mineralne. W takie upały unikajcie picia alkoholu. Jedzenie powinno być lekkostrawne, a dieta zawierać dużo warzyw i owoców. Ubierajcie się lekko i przewiewnie, raczej w jasnych kolorach i naturalne tkaniny. Polecamy również chłodny prysznic w ciągu dnia.

Wysokie temperatury źle znoszą szczególnie dzieci, osoby starsze i nadużywające alkoholu. Obciążeniem jest także tusza i wszelkie choroby przewlekłe. Uważać powinni chorzy stale zażywający leki, szczególnie moczopędne i stosowane przy zaburzeniach psychicznych. Osoby, które w czasie upałów będą odczuwać zawroty głowy, osłabienie, nudności, kurcze mięśni (zwłaszcza brzucha i nóg) powinny zgłosić się do lekarza.