

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Lekarze ostrzegają przed przebywaniem na słońcu w czasie upałów

Osoby, które w upalne dni w godz. 10-16 przebywają poza budynkami, powinny pozostawać w cieniu. Gdy temperatura powietrza osiąga 30 st. C, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu - przypominają lekarze.



Zgodnie z prognozami synoptyków w czwartek i w kolejnych dniach w wielu regionach Polski temperatura może przekroczyć 30 st. C. Przed nadmiernym przebywaniem na słońcu należy chronić przede wszystkim dzieci, osoby starsze i chore.

W upalne dni trzeba pić dużo wody i soków owocowych. Jedzenie powinno być lekkostrawne, najlepiej, jeśli w jadłospisie będzie dużo warzyw i owoców. Należy unikać picia alkoholu.

Inspektorzy sanitarni przestrzegają przed kąpielami w fontannach, gdyż grozi to chorobami przewodu pokarmowego, skóry, oczu. Osoby, które w ten sposób szukają ochłody, mogą też zostać ukarane mandatem.

Główny Inspektorat Sanitarny zaleca, by między godz. 10 a 16 ograniczyć spacer, szczególnie z dziećmi. Konieczne jest noszenie nakrycia głowy. Ubrania powinny być luźne, bawełniane, w jasnych kolorach. Osoby, które nie mogą zostać w domach, powinny jak najczęściej wchodzić do chłodnych, klimatyzowanych pomieszczeń. Konieczne są także regularne chłodne kąpiele lub prysznic.

Okna na stronę słoneczną powinny być zasłonięte i zamknięte, jeśli na zewnątrz jest cieplej niż wewnątrz budynku. Okna należy otwierać w nocy, aby wywoływać przepływ powietrza.

Osoby, które w czasie upałów będą odczuwać ból, zawroty głowy, osłabienie, nudności, wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza brzucha i nóg) powinny zgłosić się do lekarza.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18268.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy