

[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>

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



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy