

[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>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy