

[Akceptuję](#)

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](#)

IMGW radzi, jak chronić się przed upałami

W związku z wysokimi temperaturami IMGW przygotował specjalny poradnik - vademecum, w jaki sposób chronić się przed przegrzaniem i odwodnieniem oraz jak postępować w czasie upału. Okazuje się, że unikać powinniśmy nie tylko słońca, ale także zbyt zimnych napojów i wysiłku fizycznego.

"Ekspozycja na upalne środowisko termiczne stanowi silne obciążenie dla organizmu każdego człowieka. Zwiększenie obciążenia cieplnego i rosnąca temperatura wnętrza ciała mogą prowadzić do poważnych skutków zdrowotnych. Poziom ryzyka wystąpienia poważnych zagrożeń dla zdrowia może być istotnie modyfikowany przez szereg czynników, które określają wrażliwość cieplną poszczególnych osób" - stwierdzili specjaliści z IMGW.

W rezultacie powstał poradnik, który instytut udostępnił w czwartek w mediach społecznościowych. Zawiera on m.in. zalecenia jak chronić organizm przed przegrzaniem i odwodnieniem.

"Ograniczaj ekspozycję w terenie otwartym i unikaj bezpośredniej ekspozycji słonecznej - stosuj działania ochronne" - przekazał IMGW. Naukowcy dodali, że należy pić odpowiednie ilości płynów, schładzać się - chłodnymi, ale nie zimnymi (gdyż może to wywołać szok termiczny) - napojami lub kąpielą. Trzeba korzystać z klimatyzacji i wentylacji, ale należy unikać dużych różnic temperatury.

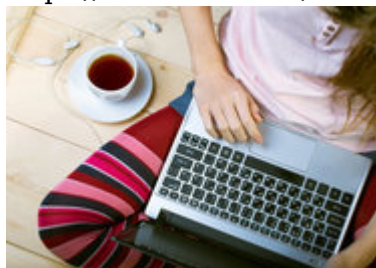
"Unikaj zbędnego wysiłku fizycznego" - podkreślili też specjaliści z IMGW.

W vademecum umieszczono również zalecenia dla tych, którzy przyjmują leki, suplementy diety i odżywki

"Upewnij się, czy nie będą one dodatkowo obciążały organizmu w okresie upałów" - czytamy w vademecum na upały. "Zwłaszcza, jeśli przyjmujesz kilka leków jednocześnie, skonsultuj ich stosowanie z lekarzem lub farmaceutą. Przechowuj leki w temperaturze poniżej 25 stopni lub zgodnie ze wskazaniem podanym na opakowaniu"

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31415.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy