

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy