

### [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>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i**

## [adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**