

Upały i susze

Jak zachować się podczas upału i suszy

Ekstremalne temperatury powietrza - **upał** - może powodować **zagrożenie osłabienia organizmu, odwodnienia oraz udaru słonecznego.**

Podczas upału:

- **Ogranicz przebywanie na słońcu** zwłaszcza w godzinach południowych.
- **Nie zostawiaj w samochodzie dzieci i zwierząt.**
- **Regularnie pij duże ilości wody** (jeżeli cierpisz na epilepsję lub jesteś na diecie niskowodnej to poradź się w tej kwestii lekarza).
- Unikaj spożywania napojów alkoholowych. Mogą powodować uczucie „gaszenia pragnienia” ale prowadzą do odwadniania organizmu.
- **Noś kapelusz, aby chronić głowę i twarz.**
- **Stosuj ubiór przewiewny, jasny, ale zakrywający** możliwie jak największą powierzchnię skóry. Ciemna odzież pochłania ciepło.
- **Nie narażaj się na działanie skrajnych temperatur.** Skok do zimnej wody po przebywaniu w upale może doprowadzić do szoku termicznego i zakończyć się utratą życia lub zdrowia.
- **Zadbaj o to, aby osoby starsze i małe dzieci nie przebywały na słońcu i w gorących pomieszczeniach.**

Susza prowadzi do **zmniejszenia lub całkowitego zniszczenia upraw, przesuszenie gleby, zmniejszenie zasobów wody pitnej**, oraz do zwiększenia prawdopodobieństwa **katastrofalnych pożarów.**

Podczas suszy:

- **Zmniejsz zużycie wody.**
- Nie podlewaj trawników i nie myj samochodu, to marnotrawi wodę.
- Używaj wielokrotnie tej samej wody gdzie tylko to jest możliwe.