**ZACHOWAJ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ**

**W UPALNE DNI**

**1. PIJ DUŻO NIEGAZOWANEJ WODY**

Podstawą jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów –głównie woda wysoko zmineralizowana. Szczególnie warto pić sok pomidorowy uzupełniający potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu, który może powodować obniżenie ciśnienia i w efekcie omdlenia.

**2. JEŚLI NIE MUSISZ, NIE WYCHODŹ Z DOMU**

Słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w miarę możliwości w godzinach 11:00 – 15:00 pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało – zastosuj kremy z filtrem, załóż jasne lekkie, przewiewne ubranie i staraj się przebywać w cieniu. Ogranicz też intensywną aktywność fizyczną

**3. POSTAW NA ZIELONE WARZYWA, JEDZ DUŻO OWOCÓW**

W gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem. Latem wybierajmy warzywa zielone. Brokuły gotujmy na półtwardo. Ogórki świetnie sprawdzą się za to w letniej sałatce. Zielone warzywa nie tylko nawadniają organizm, ale również utrzymują odpowiednią temperaturę ciała. Wybierajmy szczególnie te owoce, które są bogate w witaminę C oraz dużą zawartość wody. Możemy przygotować je w formie koktajlu czy orzeźwiającej sałatki. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.

**4. LODY DLA OCHŁODY**

Lody spożywane w rozsądnych ilościach i powoli nie powinny zaszkodzić. Mogą być smacznym sposobem na ochłodzenie organizmu. Jedź jednak tylko lody z pewnego źródła, aby uniknąć groźnych zatruć pokarmowych.

**5. UWAŻAJ NA RÓŻNICE TEMPERATUR**

W upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Dlatego nie polecam picia lodowatych napoi, gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie czy „rozkręcania” klimatyzacji.

**6. OCHŁADZAJ SWOJE MIESZKANIE**

Podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie. W pomieszczeniach klimatyzowanych drzwi i okna powinny być zamknięte. Pomocną alternatywą mogą być elektryczne wentylatory. W domu możesz się również schodzić biorąc letni prysznic.

**7. NOŚ NAKRYCIE GŁOWY**

Kiedy z nieba leje się żar, a jeżeli koniecznie musicie wyjść z domu, to powinniście założyć na głowę czapkę, czy też chustę, która skutecznie zabezpieczy was przed słońcem.

**9. SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM**

Jeśli cierpisz na jakieś choroby – skonsultuj się z lekarzem, który poradzi Ci, co konkretnie robić przy danych dolegliwościach. Osoby przyjmujące leki moczopędne mogą potrzebować odpowiednich preparatów, aby uniknąć odwodnienia. Z kolei osoby mające problemy z układem krążenia, żylakami czy kobiety w ciąży, mogą cierpieć z powodu opuchlizn, gdyż ciepło nasila problemy z krążeniem. Lepiej unikać długiego stania czy chodzenia. Jeśli pojawi się już ciężkość nóg, opuchlizna, wtedy najlepiej położyć się w chłodnym miejscu, z uniesionymi nogami i odpocząć. Można też posmarować nogi żelem chłodzącym.

**10. WZYWAJ POMOC**

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE zadzwoń 112 lub 999