

## Praca w upalne dni

Jeśli temperatura na zewnątrz jest wysoka, nie zaleca się wykonywania ciężkiej pracy.

### Jak mam pracować rozsądnie podczas upałów?

- Pij regularnie niezbyt zimną wodę. Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie. Weź zawsze jedną butelkę wody do miejsca pracy.
- Woda najlepiej gasi pragnienie. Nie pij kawy. Kofeina zwiększa wydalanie z organizmu pierwiastków takich jak wapń i magnez, zwiększa też częstotliwość oddawania moczu.
- Jeśli twój mocz ma wyraźnie ciemniejszy kolor, wypij więcej wody.
- Dostosuj odzież do pogody - noś lekkie, bawełniane ubrania w jasnym kolorze.
- Zaczynij pracę rano, kiedy upał nie jest jeszcze tak odczuwalny i zakończ nieco wcześniej.

### Jak najlepiej chronić się przed słońcem w szklarni?

- Nosić lekką i przewiewną odzież.
- W szklarni słońce przechodzi przez szkło (UVA) – należy zachować szczególną ostrożność.
- Nasmaruj nieosłoniętą skórę kremem przeciwsłonecznym (który chroni przed promieniowaniem UVA) z filtrem UV co najmniej 20 lub wyższym). Po dwóch godzinach należy czynność powtórzyć. Jeśli dużo się pocisz, musisz częściej używać kremu przeciwsłonecznego

### Kiedy powinienem być wyjątkowo ostrożny?

- Osoby, które mają wysokie ciśnienie krwi, nadwagę, wrażliwą skórę lub skórę w gorszej lub złej kondycji.
- Osoby chore na cukrzycę, mające problemy z sercem lub płucami.
- Kobiety w ciąży.
- Osoby przyjmujące leki. Tabletki z tworzywa sztucznego mogą kapać za dużo wilgoci w upalne dni.
- Osoby przyjmujące leki antyalergiczne (leki te hamują proces pocenia się), leki psychotropowe (zwiększają temperaturę ciała).
- W przypadku biegunki - wypij dodatkową ilość wody oraz pij napoje dla sportowców, zjedz zupe, aby utrzymać poziom soli mineralnych w normie.

### Jakie objawy powinny wzbudzić niepokój?

Niebezpieczną rzeczą podczas upałów jest to, że niektóre reakcje fizyczne organizmu pojawiają się tak stopniowo, że nie czujemy zagrożenia. Ważne jest, aby zwracać uwagę na następujące objawy: ból głowy, nudności, zmęczenie, zawroty głowy, omdlenia, przyspieszone bicie serca i skurcze mięśni. Objawy te mogą wskazywać na niewystarczającą ilość przyjmowanych płynów i ostatecznie prowadzić do odwodnienia lub udaru słonecznego.

### Kiedy następuje udar słoneczny?

Udar słoneczny ma następujące objawy: nadmierna potliwość, zaburzenia widzenia, bóle głowy, zawroty głowy, wymioty, skurcze mięśni, czasami omdlenia, przyspieszone tętno, uczucie ociężałości, zmęczenia, osłabienia, dreszcze.

### Co należy zrobić, jeśli ktoś ma udar ciepły?

- Odprowadzić lub położyć chorego jak najszybciej w chłodnym, zacienionym miejscu
- Poluzować lub zdjąć ciasne ubranie
- Pozwolić choremu na odpoczynek i zwrócić uwagę, aby nie podejmował żadnych wysiłków
- Nie pozwolić, aby chory pił zbyt zimne napoje
- Głowę i klatkę piersiową przykryć ewentualnie chłodnymi okładami (z wody lub lodu)
- Zadzwoń do oficera ER. Jeśli nie ma dostępnych ER, natychmiast zadzwoń pod numer 112, jeśli sytuacja nie ulegnie szybkiej poprawie