pacjent.gov.pl

Zachowaj ostrożność latem

Data aktualizacji
2024-08-16

Urlop i wakacje to czas regeneracji, odnowy i wzmocnienia. Jednak trzeba zachować środki ostrożności, które uchronią Cię i Twoją rodzinę przed niebezpieczeństwem oparzeń słonecznych, udaru cieplnego czy chorób odkleszczowych. Pamiętaj też o zachowaniu ostrożności w wodzie i w górach.

Żeby słońce nie szkodziło

Promieniowanie UV jest niebezpieczne, ponieważ:

- UVB – działa na komórki naskórka, czyli zewnętrzną warstwę skóry i powoduje oparzenia
- UBA – ma wpływ na najgłębsze warstwy skóry właściwej, uszkadza DNA w komórkach.

Nadmierna ekspozycja na promieniowane UV grozi:

- starzeniem się skóry
- uszkodzeniem komórek i w konsekwencji – nowotworami.

Kto szczególnie powinien się chronić przed słońcem:

- dzieci – skóra jest cieńsza i nie ma tak dużo pigmentu, jak u dorosłych
- osoby z jasną karnacją, które mają dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy – ich skóra ma mniej pigmentu niż u osób o ciemniejszej karnacji
- pacjenci po przeszczepach narządów
- osoby po zabiegach medycyny estetycznej
- pacjenci przyjmujący leki światłouczulające.

Jak możesz chronić organizm przed upałem:

- noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze
- pamiętaj o nakryciu głowy, które zabezpieczy przed przegrzaniem
- zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem chroniącym oczy przed szkodliwym promieniowaniem
- regularnie stosuj krem z filtrem UV – najlepiej 50 SPF, a minimum 30 SPF, uzupełniaj go co kilka godzin i po kąpieli
- zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz pomieszczenia najlepiej rano lub wieczorem
- pamiętaj o regularnych posiłkach, wybieraj lekkie dania
- żywność przechowuj w lodówce lub zamrażarce
- pij systematycznie napoje, najlepiej wodę, unikaj napojów gazowanych – zmniejszają wentylację płuc
- unikaj alkoholu

- uzupełniaj elektrolity izotonikami, ale sprawdzaj ich skład – unikaj barwników, konserwantów i cukru
- uważaj na przegrzanie i udar cieplny, o którym może świadczyć:
    - wysoka temperatura ciała
    - ból i zawroty głowy
    - nudności i wymioty
    - zaburzenia świadomości
    - zaburzenia widzenia
    - szybkie bicie serca
    - krótki oddech
    - skurcze mięśni
    - utrata przytomności.

Dlaczego trzeba pić wodę

Woda jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, bo:

- reguluje temperaturę ciała,
- jest składnikiem płynów ustrojowych,
- transportuje składniki odżywcze i produkty przemiany materii.

Zwłaszcza w czasie upałów pamiętaj o regularnym piciu wody. Zapobiegaj odwodnieniu – pij:

- 500-600 ml płynów (5-10 ml/kg masy ciała) na 2-3 godz. przed wysiłkiem
- 200-250 ml płynu na 5-15 min przed aktywnością
- 200-300 ml płynu co 15-20 min podczas treningu.
- Najlepiej pij wodę średnio lub wysoko mineralizowaną.

W wodzie, w górach i na leśnych szlakach

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo:

- uważaj na kleszcze i owady – chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami
- nie kąp się w miejscach niedozwolonych
- nigdy nie skacz do wody
- sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabezpiecz się np. na wypadek deszczu
- pamiętaj o naładowaniu telefonu i zapisaniu w nim numerów alarmowych.

Kleszcze są groźne

Kleszcze przenoszą często groźne choroby, jak:

- borelioza
- kleszczowe zapalenie mózgu.

Możesz się chronić przed ukąszeniami kleszczy:

- ubieraj się odpowiednio – zakrywaj ciało podczas spacerów, noś długie rękawy, kapelusz, spodnie

- używaj preparatów odstraszających owady
- po powrocie z lasu czy parku dokładnie obejrzyj ciało
- sprawdź, czy Twoje zwierzęta nie przeniosły kleszczy na sierści – usuń je
- usuń kleszcza, jeśli go zauważysz
- możesz zaszczepić się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Kleszcze mogą ukąsić Cię w każdej części ciała, ale szczególnie sprawdzaj, czy nie masz kleszczy na:

- rękach
- nogach
- głowie i uszach
- zgięciach stawów

oraz w:

- pachwinach
- fałdach skórnych
- pępku.

Obejrzyj zgięcia kolan i łokci, przejrzyj włosy. Po powrocie do domu sprawdzaj, czy nie ma tam kleszcza i usuń go jak najszybciej.

Obserwuj miejsce po ukąszeniu kleszcze, a jeśli pojawi się zmiana, czerwona obręcz lub podwyższona temperatura, koniecznie idź do lekarza. Nieleczone choroby odkleszczowe mogą powodować wiele powikłań.

Pamiętaj o telefonach alarmowych

Zapisz numery alarmowe w telefonie albo na kartce i noś przy sobie.

> **112 – europejski telefon alarmowy**
>
> **997 – policja**
>
> **998 – straż pożarna**
>
> **999 – pogotowie ratunkowe**
>
> **984 – pogotowie rzeczne**
>
> **985 – ratownictwo morskie i górskie**
>
> **986 – straż miejska**

Używaj aplikacji **mojeIKP** – tam m.in. znajdziesz liczniki wody i kroków, a także instrukcję udzielania pierwszej pomocy.

Przeczytaj także

Uważaj na kleszcze

Lato i jesień sprzyjają wizytom w lesie, spacerom po parkach i łąkach, grzybobraniom. Uważaj na kleszcze – są nosicielami groźnych chorób

Skóra zawsze zdrowa

O skórę trzeba dbać przez cały rok. Kontroluj regularnie swoje znamiona. Idź do lekarza, jeśli coś Cię zaniepokoi. Chroń się przed promieniami słońca, zwłaszcza latem

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Jeśli nagle zachorujesz lub stan Twojego zdrowia nagle się pogorszy, możesz udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Pamiętaj, że nie obowiązuje rejonizacja