pacjent.gov.pl

Bezpieczne lato zaczyna się od zdrowia

Data aktualizacji
2026-07-10

Podczas upałów organizm szybciej traci wodę i elektrolity. Odwodnienie pojawia się, gdy pocąc się, wydalamy więcej wody z organizmu niż jej przyjmujemy. Może to prowadzić do poważnych zaburzeń: kłopotów z nerkami, utraty przytomności, udaru, zaburzeń układu naczyniowo-sercowego. Jak dbać o nawodnienie w czasie upałów?

- Pij więcej niż zwykle, nawet jeżeli nie jesteś spragniony. Najlepiej wodę, ale możesz też wybierać inne płyny.
- Jeżeli masz więcej niż 65 lat, masz chore serce, chore nerki lub przyjmujesz leki, porozmawiaj z lekarzem o tym, ile płynów dodatkowo powinieneś wypić.
- Noś przy sobie bidon i pij małymi porcjami przez cały dzień.
- Sięgaj po owoce i warzywa bogate w wodę: arbuz, melon, pomarańcze, jabłka.
- Ogranicz alkohol, słodkie napoje gazowane i nadmiar kawy.

> **Ważne! Zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać średnio od 1,5 do 2 litrów wody, a w czasie intensywnego wysiłku i upałów nawet do 4–5 litrów na dobę.**

Unikaj przegrzania

Dzięki odpowiedniej ochronie unikniesz spadku wydolności organizmu, bólu głowy i groźnego udaru cieplnego.

- Noś jasne, przewiewne ubrania z naturalnych materiałów.
- Zakrywaj głowę kapeluszem lub czapką.
- W najgorętszych godzinach (11:00–18:00) wybieraj cień i ograniczaj aktywność fizyczną.
- Chłódź pomieszczenia za pomocą zasłon, rolet, żaluzji i klimatyzacji.
- Unikaj gwałtownych zmian temperatury między klimatyzowanymi wnętrzami, a upałem na zewnątrz.

Reaguj na sygnały ostrzegawcze

Szybkie rozpoznanie objawów przegrzania pozwala uniknąć poważnych konsekwencji zdrowotnych. Niepokojące objawy to m.in.:

- silne zmęczenie
- zawroty i ból głowy
- przyspieszony oddech lub tętno
- nudności

- gorączka i dreszcze
- zaburzenia widzenia lub świadomości.

Chroń skórę przed słońcem

Promieniowanie UV, choć niezbędne do syntezy witaminy D, może prowadzić do poparzeń, fotostarzenia, przebarwień i zwiększać ryzyko nowotworów skóry. Dlatego latem smaruj ciało i twarz kremem z filtrem SPF 30–50:

- 15–20 minut przed wyjściem na słońce
- co 2–3 godziny w ciągu dnia, a także po każdym wyjściu z wody czy wytarciu skóry.

Używaj okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV i pamiętaj, że cień nie zapewnia pełnej ochrony przed promieniowaniem.

> **Pamiętaj! Nawet kilka silnych oparzeń słonecznych w ciągu życia znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory skóry, w tym groźnego czerniaka.**

Zaplanuj podróż z dziećmi

Jeżeli podróżujesz z dziećmi, zachowaj szczególną ostrożność i dobrze przygotuj się do wyjazdu.

W samochodzie

- Korzystaj z fotelika dopasowanego do wieku dziecka.
- Planuj regularne postoje.
- Zapewniaj dziecku odpowiednią ilość wody.
- Chroń dziecko przed słońcem.
- Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w aucie.

Nad wodą

Woda daje ochłodę, ale wymaga rozsądku.

- Korzystaj wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk.
- Pilnuj dzieci przez cały czas, nawet jeśli potrafią pływać.
- Podczas pływania łódką czy kajakiem używaj kamizelek ratunkowych.

Zachowaj bezpieczeństwo w górach

Dobrze zaplanowana wycieczka to więcej przyjemności i mniej zagrożeń.

- Przed wyjściem na szlak sprawdzaj prognozę pogody.
- Zabierz ze sobą wodę, telefon, prowiant i ubrania przeciwdeszczowe.
- Wybieraj trasy dostosowane do możliwości uczestników.
- Poruszaj się oznakowanymi szlakami.

Chroń się przed kleszczami

Przestrzegając zasad bezpieczeństwa, unikniesz niebezpiecznych chorób, takich jak borelioza, czy

kleszczowe zapalenie mózgu.

- Zakrywaj ciało podczas spacerów po lesie i łąkach.
- Stosuj preparaty odstraszające kleszcze.
- Po powrocie z wycieczki dokładnie obejrzyj skórę.
- Jak najszybciej usuń kleszcza ze skóry.

Pomoc medyczna podczas wakacji

Może się zdarzyć, że w wakacje, poza domem będziesz potrzebować pomocy lekarza. Jeżeli zachorujesz lub Twoje dziecko będzie potrzebowało konsultacji lekarza podczas urlopu w Polsce, zgłoś się do dowolnej placówki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Pamiętaj! Przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) nie pełnią dyżurów całodobowych. W noce i w dni ustawowo wolne od pracy ich rolę przejmują przychodnie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, w których możesz otrzymać pomoc:

- w godzinach od 18:00 do 8:00 dnia następnego
- całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy.

Zobacz mapę placówek i znajdź najbliższą placówkę **nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**.

Przeczytaj także

Wakacje od kuchni

Na wakacjach masz ochotę spróbować lokalnych przysmaków, kuszą Cię lody, gofry czy smażona ryba z frytkami. Dowiedz się, jak się odżywiać latem, by uniknąć komplikacji zdrowotnych

Po zdrowie jedź nad morze

Zastanawiasz się, gdzie pojechać na wakacje? Wykorzystaj dobroczynny wpływ klimatu morskiego, a także wody morskiej oraz piasku i wybierz się nad morze

Uważaj na kleszcze

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