

nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV; noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia; picie dużej ilości wody; unikanie spożywania napojów alkoholowych; spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, sałaty, pomarańcze, ogórki, marchew); przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych

### UDZIELANIE POMOCY

jeśli w twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy; leki powinno się przechowywać w temperaturze poniżej 25 stopni lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją); w przypadku wystąpienia objawów takich, jak zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się w chłodne miejsce, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej; do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, należy niezwłocznie wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe; podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:

- przenieść osobę w chłodniejsze miejsce
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów
- obniżać temperaturę ciała poprzez:
  - przyłożenie zimnych okładów na szyję, pachy i pachwiny
  - nieprzerwane wachlowanie
  - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 stopni
- nie należy podawać żadnych leków
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku

