

# Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Opatowie

## przypomina o zasadach postępowania w czasie upału

Latem wysoka temperatura bywa nie tylko męcząca, może okazać się także niebezpieczna. Aby ograniczyć negatywne skutki upałów należy:

- W godzinach południowych, bez wyraźnej potrzeby unikać wychodzenia na zewnątrz, ograniczyć również wysiłek fizyczny.
- Nosić jasne, lekkie przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze, które zapewnią komfort w upalne dni
- Pamiętać o nakryciu głowy – daszki, czapek i runda kapeluszy dodatkowo chronią oczy.
- Regularnie stosować kosmetyki z wysokim filtrem UV.
- Nawadniać organizm – najlepiej spożywając wodę – optymalnie 1 szklankę na godzinę, szczególnie dzieci i osoby w podeszłym wieku, które często nie odczuwają i nie sygnalizują pragnienia.
- Unikać spożywania napoi alkoholowych.
- Zwracać uwagę na to, co i gdzie jemy – unikać potraw wysokokalorycznych oraz szybko psujących się, kupowanych dodatkowo w miejscach nie budzących zaufania pod względem higieny.
- Korzystać z kąpielisk strzeżonych – zastosowanie się do poleceń ratowników zapewnia bezpieczeństwo podczas wypoczynku nad wodą.
- W zakładach pracy rozważyć możliwość wdrożenia ruchomego czasu pracy dla pracowników narażonych na długotrwałe działanie słońca.
- Przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie nieograniczonej dostępności pracowników do napojów chłodzących.