Dzieci potrzebują ochrony przed upałem

Niemowlęta i małe dzieci nie potrafią jeszcze regulować temperatury swojego ciała. Ubieraj je lekko i pozostań z nimi w cieniu.

Na wózku zamontuj parasolkę zamiast wieszać materiał, aby zapobiec gromadzeniu się ciepła. A także nigdy nie zostawiaj dzieci samych w samochodzie.

Dbaj o to, aby dzieci piły wystarczająco dużo. Niemowlęta nie potrzebują dodatkowych płynów.

Starsze dzieci i młodzież często nie doceniają ryzyka, jakie niesie słońce i upał. Dlatego zwracaj uwagę, czy chronią się przed upałem, oraz przekazuj im odpowiednie porady.

Wspólna ochrona w upalne dni

- **Zwracaj uwagę** na swoją rodzinę, sąsiadów lub osoby mieszkające na ulicy.
- Bądź w kontakcie z osobami starszymi lub wymagającymi opieki, które mieszkają samotnie. **Dzwoń do nich regularnie.**
- **Rozmawiaj** o tym, jak można chronić się przed słońcem i upałem.
- Zaoferuj **pomoc**, na przykład w robieniu zakupów czy przy obowiązkach domowych.
- Przypominajcie sobie wzajemnie o **nawadnianiu i odpoczynku.**

W nagłych wypadkach: Wezwij pomoc!

112

Możliwe objawy udaru cieplnego:

- Zawroty głowy i osłabienie
- Nudności i wymioty
- Dezorientacja
- Szybki puls, niskie ciśnienie
- Skurcze mięśni
- Silny ból głowy i pragnienie
- Bardzo sucha skóra i spierzchnięte usta
- Zaczerwieniona lub blada skóra

Działaj prawidłowo:

- **Pierwsza pomoc:** Połóż poszkodowanego, schłódź go i podaj mu coś do picia.
- Jeśli stan nie ulegnie poprawie w ciągu kilku minut: Zadzwoń pod numer telefonu **112**, aby wezwać **służby ratownicze**!

Rozpowszechniaj informacje!

Rozmawiaj z innymi o tym, jak postępować w czasie upałów. Ta ulotka jest dostępna również w innych językach. Dodatkowe informacje w języku niemieckim są dostępne na stronie

www.hitze.nrw.de

Kreis Mettmann
hitze@kreis-mettmann.de
www.hitze.me

Wydawca
Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen
Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lfga.nrw.de

Projekt i redakcja: ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation
Projekt graficzny: Nathalie Kupfermann

Stan 02/2026

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen

Słońce. Upał. Ochrona!

Porady na upalne dni

Kreis Mettmann

www.lfga.nrw.de

Dbaj o ochłodę nawet w upalne dni

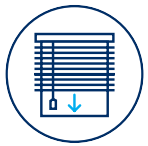
Gdy jest gorąco, nasze ciało potrzebuje dużo energii, aby się ochłodzić. Upały są obciążające dla wszystkich organów, zwłaszcza dla układu krążenia. Wyjątkowo silnie jednak dają się we znaki dzieciom, kobietom w ciąży, osobom wymagającym opieki i osobom powyżej 65. roku życia.

Ponadto silne światło słoneczne jest niebezpieczne dla skóry.

Dlatego w upalne dni dbaj o siebie, swoją rodzinę i ludzi wokół siebie jeszcze bardziej niż zwykle.

Bezpiecznie przetrwaj lato!

W domu



Zacieniaj w ciągu dnia
Odpowiednio wcześnie zamykaj żaluzje, rolety lub zasłony. Jeśli w pomieszczeniu jest zbyt gorąco, wybierz się do parku lub chłodnego budynku publicznego.

Wietrzenie w nocy
Otwórz wszystkie okna, aby wpuścić nocne powietrze, które często jest chłodniejsze. Szczególnie dobrze sprawdza się otwieranie okien i drzwi na przestrzał. Śpij w najchłodniejszym pomieszczeniu i okrywaj się tylko lekkim przykryciem.

Schładzanie ciała
Zrób sobie kąpiel stóp, przykładaj mokre ręczniki lub używaj wachlarza. Po prysznicu nie wycieraj się do sucha.

Poza domem

Pozostań w cieniu
Planuj drogę tak, aby w miarę możliwości przebiegała ona w cieniu. Poszukaj chłodnych miejsc do odpoczynku w swoim otoczeniu, takich jak centra handlowe, kościoły, budynki publiczne lub parki.

Unikaj upałów w południe
W miarę możliwości wychodź na zewnątrz tylko wcześnie rano lub wieczorem. Jeżeli jednak wyjście jest konieczne: Rób przerwy!

Ochrona skóry
Używaj kremu od słońca z wysokim filtrem - nawet w cieniu! Regularnie nakładaj krem, aby utrzymać ochronę przed promieniowaniem UV.

Odżywianie i nawadnianie

Lekkie posiłki z dużą ilością wody
Jedz świeże owoce i warzywa, sałatki lub zupy na zimno, najlepiej w niewielkich porcjach rozłożonych na cały dzień.

Łatwo psującą się żywność zawsze przechowuj w lodówce.

Dużo pij
Najlepsza jest woda, sok z wodą ub niesłodzona herbata. Pij około 2 litrów dziennie, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Dotyczy to w szczególności osób starszych.

Gdy wychodzisz, zabieraj ze sobą butelkę wody i w miarę możliwości uzupełniaj jej zawartość.

Jeśli ze względu na stan zdrowia nie masz pewności, ile możesz pić, poproś lekarza o poradę.

Ubranie

Przewiewny strój
Noś lekkie, luźne i długie ubrania, aby ciało mogło skutecznie oddawać ciepło, a skóra była chroniona przed słońcem. Odzież w jasnych kolorach dłużej chroni przed nagrzewaniem niż odzież w ciemnych kolorach.

Zakryj głowę
Na zewnątrz noś kapelusz słoneczny z szerokim rondem. W ten sposób chronisz twarz, uszy i szyję przed poparzeniem słonecznym.

Chroń oczy
Noś okulary przeciwsłoneczne, aby chronić się przed silnym światłem i promieniowaniem UV.

Leki: Warto wiedzieć

Zmiana działania i skutków ubocznych leków podczas upałów
Jeszcze przed okresem letnim warto zapytać lekarza, czy Twój **plan leczenia** jest odpowiedni również na upalne dni.

Nadwrażliwość skóry na światło wskutek przyjmowania leków
Niektóre leki sprawiają, że skóra staje się bardzo wrażliwa na światło, co sprzyja oparzeniom słonecznym. Jeśli takie ryzyko jest wymienione w **ulotce dołączonej do opakowania**, należy zapewnić zwiększoną ochronę skóry przy przebywaniu na zewnątrz.

Prawidłowa temperatura przechowywania
Sprawdź opakowanie i ulotkę dołączoną do opakowania, aby dowiedzieć się, jak należy przechowywać dany lek. W razie wątpliwości poproś o poradę w aptece. Nie zostawiaj leków **na zewnątrz lub w samochodzie**.