

## Jak radzić sobie w upalne dni?



## **Jak radzić sobie w upalne dni?**

Data publikacji  
17.07.2023 12:23

**Zachęcamy do lektury artykułu, w którym znajdą Państwa porady, jak**

## **radzić sobie w upalne dni i uniknąć udaru słonecznego.**

- „Upały są ryzykowne dla seniorów nie tylko ze względu na odwodnienie. Starsi ludzie często nie przestrzegają zaleceń, aby nie wychodzić wtedy zbyt często na zewnątrz. Niepotrzebnie narażają się na nadmierne działanie promieni słonecznych w trakcie największej spiekoty (...).
- Przebywanie na słońcu jest najbardziej niebezpieczne, jednak pozostawanie w nadmiernie nagrzanym domu również nie jest gwarancją, że nie dojdzie do odwodnienia. Wszędzie, gdzie jest wysoka temperatura, istnieje ryzyko zarówno odwodnienia, jak i innych zaburzeń z tym związanych.
- Dlatego płyny uzupełniać trzeba zawsze – niezależnie od tego, czy wychodzimy na zewnątrz, czy pozostajemy w domu. Pamiętać trzeba również o odpowiedniej ochronie, jeśli chodzi o strój i zakrywanie części ciała najbardziej narażonych na promieniowanie słoneczne, co może uchronić nas przed nowotworami skóry – zarówno łagodnymi, jak i złośliwymi”.

Pełna treść artykułu dostępna [tutaj](#).

Źródło: <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-ukladu-krazenia,seniorom-brakuje-dyscypliny--w-upalny-dzien-to-moze-oznacza-nawet-udar-lub-smierc,artykul,02047303.html>

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)