

„Środa z Profilaktyką” w temacie udaru cieplnego



„Środa z Profilaktyką” w temacie udaru cieplnego

Data publikacji
17.08.2023 10:30

Tematem ostatniej „Środy z Profilaktyką” były zagadnienia związane z

udarem cieplnym.

Wysokie temperatury zwiększają ryzyko pojawienia się udaru cieplnego. Jest to sytuacja, w której temperatura ciała staje się tak wysoka, że organizm nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć. Objawy udaru cieplnego mogą być różne, dlatego ważne jest, aby umieć je rozpoznać.

Udar cieplny może pojawić się u każdego, jednak najczęściej dotyczy:

- osób powyżej 65 roku życia;
- niemowląt oraz małych dzieci;
- osób z przewlekłymi chorobami;
- osób pracujących na zewnątrz;
- osób uprawiających sport.

Jak chronić organizm przed udarem cieplnym?

- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu;
- unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego;
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie;
- unikaj alkoholu;
- noś jasną, lekką i przewiewną odzież;
- pamiętaj o nakryciu głowy;
- schładzaj się;
- staraj się przebywać w chłodnych pomieszczeniach;
- nawadniaj się;
- pamiętaj o lekkich, regularnych posiłkach.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/udar-cieplny-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,623.html> oraz

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_udar_cieplny

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

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
-

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