

Jak przetrwać upał?

Data dodania: 2025-07-01 13:02:01

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/jak-przetrwac-upal6785>

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30°C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 – 13.

Skutki:

- Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to m.in:
- zmęczenie,
- silne bóle i zawroty głowy,
- nudności,
- gorączka,
- szum w uszach,
- drgawki,
- wzrost temperatury ciała zagrażający życiu,
- większa częstotliwość bicia serca i oddechu.
- Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Do pobrania

- [Poradnik upały](#)