

Wiadomości

Sobota, 4 sierpnia 2018

Jak radzić sobie z upałami?



Czas letnich upałów to okres, kiedy wszyscy, a zwłaszcza seniorzy i dzieci szczególnie powinni dbać o swoje zdrowie. Jeżeli temperatura powietrza wynosi więcej niż 30 stopni Celsjusza, organizm każdego z nas wymaga wsparcia. Palące słońce może doprowadzić nawet do omdlenia! Trzeba więc regularnie się nawadniać i unikać długiego przebywania na nasłonecznionych przestrzeniach. W tak upalne dni trzeba pić przynajmniej 2,5 litra wody. Najlepszym sposobem na ugaszenie pragnienia i schłodzenie organizmu jest picie czystej, niegazowanej wody mineralnej. Podczas upałów najgorszy czas dla organizmu przypada między 10 a 16. W miarę możliwości, powinniśmy w tym czasie unikać przebywania na słońcu. Wszystkie osoby narażone na dłuższy kontakt z promieniami słonecznymi powinny mieć nakrycie głowy (kapelusz, czapka z daszkiem). Warto pamiętać o okularach przeciwsłonecznych. W razie przegrzania, odczuwania zawrotów głowy konieczne jest przeniesienie się w chłodne miejsce i nawodnienie organizmu. Jeśli objawy nie ustępują, należy zgłosić się do lekarza. Pamiętajmy również, by w czasie upałów nie zostawiać dzieci i

zwierząt w nagrzanym samochodach. Zamknięty pojazd działa wtedy jak jeden wielki piekarnik, co w skrajnych przypadkach może spowodować uduszenie i śmierć. W gorące dni nie zapominajmy także o naszych czworonogach. Nagrzany bruk czy asfalt mogą spowodować bolesny uraz poduszek psich łap. Przed spacerem przyłóż dłoń lub przedramię do chodnika. Jeśli nie jesteś w stanie wytrzymać tak 5 sekund, pies tym bardziej. Podłoże jest dla niego zbyt gorące.

W Suchej Beskidzkiej Ci, którzy pojawią się na suchym Rynku, mogą się ochłodzić, gdyż rozstawiona została kurtyna wodna. To popularne rozwiązanie stosowane również w innych miastach Polski przynosi ulgę zarówno mieszkańcom jak i turystom. Daje możliwość ochłodzenia stóp czy dłoni, a tym bardziej odważnym – nawet całego ciała. Tryskająca mgiełka wody nawilża powietrze i przynosi przyjemny chłód. Kurtyna jest atrakcją dla najmłodszych, którzy z radością bawią się w wodzie, jednak starsi mieszkańcy równie chętnie korzystają z możliwości ochłodzenia się w kropelkach orzeźwiającej bryzy.

Kurtyna wodna wytwarza wachlarz wody, sięgający nawet 3-4 metrów. Kurtyna jest włączana w dni upalne, od godziny 8.00 do 18.00 czasami zdarza się, że jeszcze później.

Lucyna Steczek

Sabina Stopka