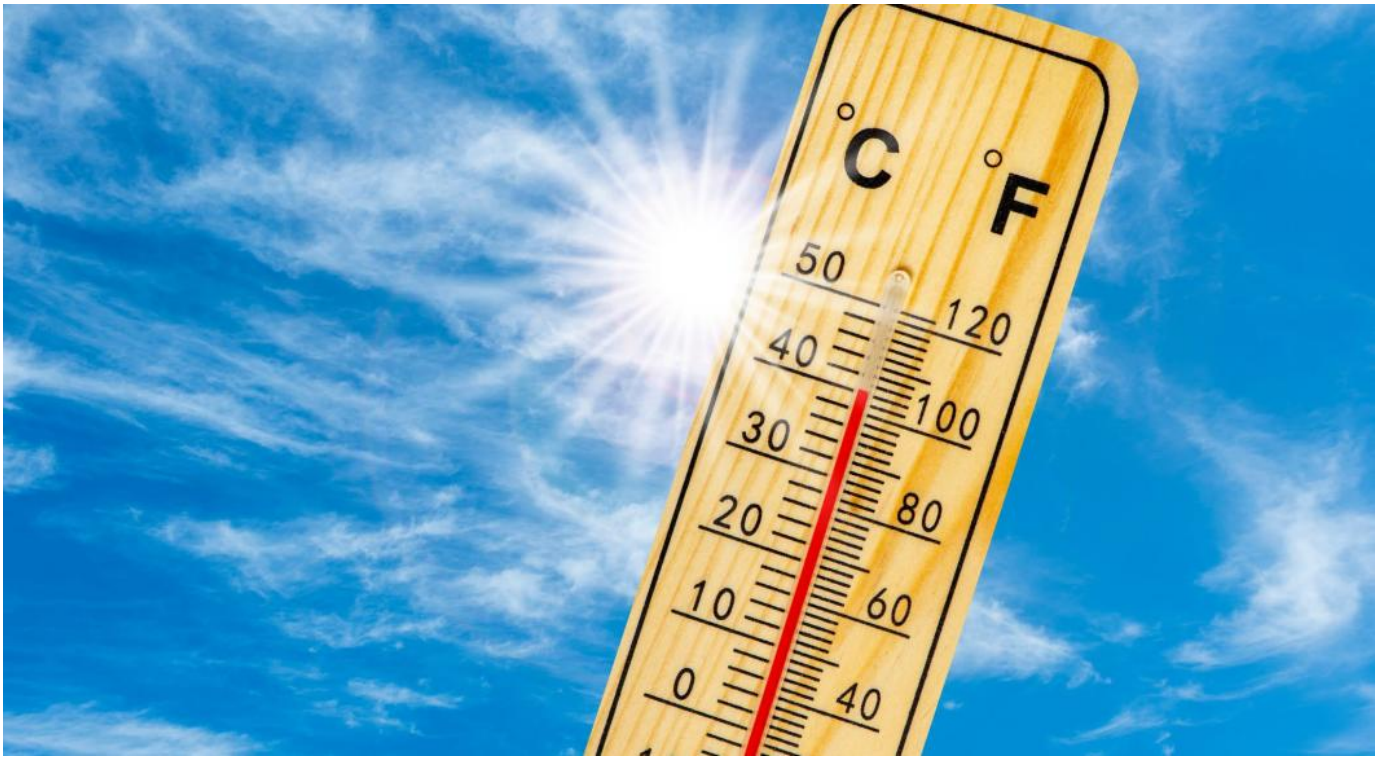
MSWiA ostrzega - nadchodzi fala upałów

24.06.2026



Nadchodzi upa?. Dowiedz si?, jak si? zachowa?

Wraz ze wzrostem temperatur znacz?co wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upa? mo?e doprowadzi? do wyst?pienia udaru s?onecznego lub cieplnego, który jest stanem zagra?aj?cym zdrowiu, a nawet ?yciu.
Jego objawy to: zm?czenie, silne bóle i zawroty g?owy, nudno?ci, gor?czka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury cia?a zagra?aj?cy ?yciu, wi?ksza cz?stotliwo?? bicia serca i oddechu.

Upa? wp?ywa równie? na uk?ad nerwowy cz?owieka. Wysokie temperatury mog? powodowa? ospa?o??, zdenerwowanie, a tak?e wp?ywaj? na poziom koncentracji i efektywno?? pracy – musisz o tym pami?ta?, np. prowadz?c samochód.

Je?li odczuwasz zawroty g?owy, os?abienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból g?owy, zadzwo? pod numer alarmowy (tel. 112). Je?li to mo?liwe przenie? si? w ch?odne miejsce.
Je?eli przyjmujesz leki, b?d? w sta?ym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzi? jaki maj? wp?yw na termoregulacj? i równowag? wodno-elektrolitow?.

Upa? jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba równie? zadba? o zwierz?ta, gdy? wysoka temperatura tak?e u nich mo?e prowadzi? do przegrzania organizmu. Pami?taj, zwierz?ta sta?ocieplne, które nie maj? gruczo?ów potowych, reguluj? ciep?ot? cia?a innymi sposobami, np. psy wykorzystuj? odparowywanie ?liny z j?zora podczas dyszenia. Dlatego, pozostawiaj?c psa w samochodzie na s?o?cu, nara?asz go na ?mier?.

Jak chroni? si? przed upa?em?

W ci?gu dnia zamknij w domu okna i ?aluzje, by ograniczy? nap?yw gor?cego powietrza do pomieszcze? (szczególnie po stronie nas?onecznionej). Okna otwieraj nad ranem i na noc, kiedy temperatura jest ni?sza – je?eli oczywi?cie warunki bezpiecze?stwa na to pozwalaj?.

No? lekk? i przewiewn? odzie? z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomo?e to w?a?ciw? termoregulacj? organizmu.

Unikaj skrajnych temperatur – je?eli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nie wychod? od razu na zewn?trz, gdzie panuje upa? – mo?e to spowodowa? szok termiczny, zw?aszcza u starszych i bardzo m?odych ludzi.

Ogranicz opalanie, poniewa? zbyt d?ugie przebywanie na s?o?cu jest szkodliwe dla organizmu, który ?atwo mo?e ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na s?o?cu nie d?u?ej ni? maksymalnie 2 godz. dziennie, stosuj?c przy tym kremy ochronne.

Unikaj forsownego wysi?ku fizycznego w najgor?tszej porze dnia. Wysi?ek fizyczny, jak np. bieganie, mo?e doprowadzi? do odwodnienia, skurczów mi??ni spowodowanych odwodnieniem i utrat? minera?ów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.

B?d?c nad wod? pami?taj, ?e nie wolno gwa?townie wchodzi? do niej bezpo?rednio po opalaniu – zanim zaczniesz p?ywa?, op?ucz cia?o (twarz, klatk? piersiow?) wod? do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli si? w niej zanurz.

Podró?uj?c samochodem, cz??ciej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby z?agodzi? negatywny wp?yw wysokiej temperatury na koncentracj?.

Nawadniaj organizm – pij du?o wody, najlepiej niegazowanej

W upalne dni przygotowuj lekkie posi?ki, bazuj?ce na owocach i warzywach, które dostarczaj? organizmowi niezb?dnych sk?adników mineralnych i witamin. Unikaj t?ustych, sma?onych i wysokokalorycznych da?, które dodatkowo obci??aj? i tak zm?czony upa?em organizm.

Wysokie temperatury sprzyjaj? rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a tak?e cz?sto i dok?adnie myj r?ce. **Unikaj alkoholu, poniewa? sprzyja odwodnieniu organizmu.**

Dzieci i zwierz?ta

Pod ?adnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierz?t w zaparkowanym poje?dzie. Temperatura w nagrzanym samochodzie mo?e przekracza? nawet do 50 - 60 °C.

Dzieci podczas upa?ów nie powinny wychodzi? z domu. Je?eli musisz wyj??, ubierz dziecko w lekk?, przepuszczaj?c? powietrze, jasn? odzie?. Pami?taj o czapce, najlepiej z daszkiem.
Chro? dziecko przed s?o?cem, m.in. u?ywaj?c parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.

Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególno?ci zio?owe i/lub owocowe herbatki, a tak?e wod? mineraln? lub sok. K?p dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.

Seniorzy
Seniorzy podczas upa?ów nie powinni wychodzi? z domu. Je?eli jest to niezb?dne, to koniecznie z nakryciem g?owy.
Seniorzy aktywni zawodowo - zalecenia dla pracodawców w poradniku **„Dobry klimat w pracy”** www.gov.pl/rodzina.
Osoby starsze zwykle przyjmuj? wi?ksze ilo?ci leków. Podczas upa?ów, gdy organizm si? odwadnia, ich st??enie w organizmie mo?e si? zwi?kszy? nawet do zagra?aj?cego ?yciu. W zwi?zku z tym, powinny one bardzo uwa?nie monitorowa? swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosowa? si? do zalece? zwi?zanych z post?powaniem podczas upa?ów.

Warto wiedzie?
Podczas opalania stosuj kremy z filtrem SPF – (sun protection factor). Pami?taj jednak, ?e kosmetyki z filtrem nie zapewniaj? pe?nej ochrony. Zmniejszaj? jedynie ryzyko powstania poparze?.

Stopnie ochrony:

SPF 2-6 – S?ABY

SPF 9-12 – ?REDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF >50 – ULTRA WYSOKI

Kosmetyki z filtrem zawsze nano? na skór? przed wyj?ciem na s?o?ce.
Pami?taj, ?e efektywno?? ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.
Pami?taj, aby ponownie posmarowa? si? kremem gdy si? spocisz, po p?ywaniu, po wytarciu skóry r?cznikiem. Nano? na skór? odpowiedni? ilo?? kosmetyku – obrazowo – to oko?o 6 ?y?eczek na cia?o doros?ego cz?owieka.

Upa? jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ci?gu dnia, najwy?sza temperatura wyst?puje pomi?dzy godzin? 15 a 18, a nie jak si? powszechnie s?dzi – w po?udnie, za? najwi?ksze promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.

?ród?o: MSWiA

Upały_Broszura pdf
Rekomendacje działań w związku z falami upałów docx