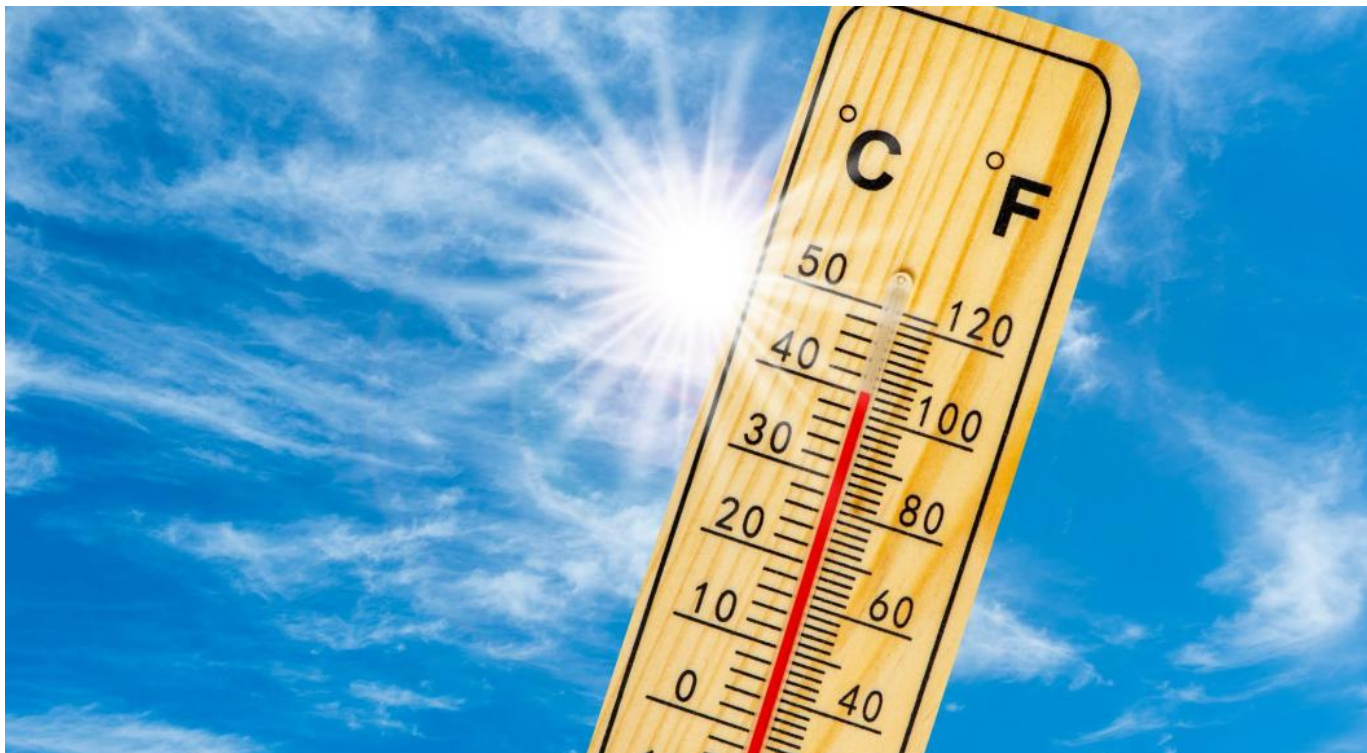


# MSWiA ostrzega - nadchodzi fala upałów

24.06.2026



## Nadchodzi upały. Dowiedz się, jak się zachowa?

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upały może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrożającym zdrowiu, a nawet życiu.

Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrożający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Upały wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy – musisz o tym pamiętać, np. prowadząc samochód.

Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112). Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.

Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

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?szej 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 ró? 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 upałów nie powinny wychodzić z domu. Jeżeli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem.

Chroń dziecko przed słońcem, m.in. używajcie parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w oświetlonym miejscu.

Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok. Kąpiel dla dziecka w letniej (nie zimnej!) wodzie.

### **Seniorzy**

Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.

Seniorzy aktywni zawodowo - zalecenia dla pracodawców w poradniku „Dobry klimat w pracy” [www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina).

Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, ich stężenie w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życia. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

### **Warto wiedzieć**

Podczas opalania stosuj kremy z filtrem SPF – (sun protection factor). Pamiętaj jednak, że kosmetyki z filtrem nie zapewniają pełnej ochrony. Zmniejszaj jedynie ryzyko powstania poparzeń.

### **Stopnie ochrony:**

SPF 2-6 – NISZCZYLIWY

SPF 9-12 – ŚREDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF >50 – ULTRA WYSOKI

Kosmetyki z filtrem zawsze nanosić na skórę przed wyjściem na słońce.

Pamiętaj, że efektywność ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.

Pamiętaj, aby ponownie posmarować się kremem gdy się spocisz, po pływaniu, po wytarciu skóry ręcznikiem. Nanosić na skórę odpowiednią ilość kosmetyku – obrazowo – to około 6 łyżeczek na ciało dorosłego człowieka.

**Upał jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godzinami 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.**

Źródło: MSWiA

[Upały Broszura](#) pdf

[Rekomendacje działań w związku z falami upałów](#) docx