

Jak przygotować się do lata?



Lato to pora odpoczynku, wakacyjnych wyjazdów, spędzania czasu na świeżym powietrzu. Warto odpowiednio się do niego przygotować. Zadbaj o to, aby twoje wakacje były bezpieczne.

Ostrożnie w upale

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza przekracza 30°C, pamiętaj o podstawowych zasadach:

- unikaj słońca – zwłaszcza w najgorętszej porze dnia (zwykle między godziną 10 a 17)
- schładzaj się – szukaj cienia, staraj się przebywać w chłodnych pomieszczeniach
- nawadniaj się – pij więcej wody niż zwykle, nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie
- zbieraj informacje – na bieżąco sprawdzaj lokalną prognozę pogody.

Poparzenia słoneczne – profilaktyka

Oparzenia słoneczne powstają podczas nadmiernego kontaktu skóry ze słońcem. Skóra staje się czerwona i wrażliwa, może pokryć się pęcherzami.

Chroń skórę i w gorące, słoneczne dni:

- noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin
- noś odpowiednie nakrycie głowy oraz okulary przeciwsłoneczne z filtrem
- stosuj regularnie krem z filtrem UV
- zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, wietrz je najlepiej rano lub wieczorem
- pij dużo wody, najlepiej niegazowanej
- unikaj alkoholu – odwadnia organizm
- nie wychodź z domu, jeśli nie musisz.

Krew – pomoc dla potrzebujących

Wakacje sprzyjają odpoczynkowi, ale nie mogą sobie na to pozwolić regionalne stacje krwiodawstwa. W tym okresie niedobory krwi i jej składników są największe. Krwi nie da się wyprodukować, a dla wielu pacjentów to szansa na życie.

Możesz oddać krew, jeśli:

- jesteś osobą zdrową
- masz minimum 18 lat
- masz nie więcej niż 65 lat
- ważysz minimum 50 kg
- nie przyjmujesz na stałe żadnych leków i nie leczysz się przewlekle.



Udar cieplny czy słoneczny?

Udar słoneczny i udar cieplny to dwa stany związane z przegrzaniem organizmu. Widzisz, że ktoś ma poniższe objawy? Natychmiast wezwij pomoc – zadzwoń pod numer 999 lub 112!

OBJAWY

udar cieplny	udar słoneczny
<ul style="list-style-type: none">▪ wysoka temperatura ciała▪ ból i zawroty głowy▪ nudności i wymioty▪ zaburzenia świadomości▪ zaburzenia widzenia▪ szybkie bicie serca▪ krótki oddech▪ skurcze mięśni▪ utrata przytomności	<ul style="list-style-type: none">▪ ból i zawroty głowy▪ zaczerwienie i poparzenia skóry▪ ogólny niepokój

Pamiętaj o EKUZ

Planujesz wyjazd do krajów UE lub EFTA? Zabierz ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Dzięki niej skorzystasz ze świadczeń zdrowotnych niezbędnych z medycznego punktu widzenia (np. z konsultacji lekarskiej w razie pogorszenia stanu zdrowia lub pomocy pielęgniarskiej).

Więcej na: <https://pacjent.gov.pl/ekuz>



Bezpieczeństwo na wakacjach

Niezależnie od miejsca, w którym planujesz spędzić urlop, zachowuj się bezpiecznie:

- uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednimi ubraniami i preparatami; jeśli znajdziesz kleszcza, usuń go jak najszybciej – w aptekach dostępne są specjalne przyrządy
- nie kąp się w miejscach niedozwolonych
- nigdy nie skacz do wody
- sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz niezbędne rzeczy, w tym naładowany telefon
- pamiętaj o numerach alarmowych.



999



998



997

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl