

Upały

Lista zasad o których powinniśmy pamiętać podczas wysokiej temperatury na dworze

Dbaj o higienę

Pamiętaj, aby brać prysznic codziennie dzięki temu unikniesz nieprzyjemnego zapachu, ponieważ człowiek podczas upałów bardzo się poci.

Używaj dezodorantów, sam prysznic nie wystarczy należy pamiętać o korzystaniu z dezodorantu

Staraj się codziennie zmieniać koszulkę na świeżą

Zakładaj odkryte buty (klapki, sandały)

Uzupełnianie płynów i dieta

- Pamiętaj, aby pić dużo wody, podczas upałów człowiek wytraca dużo wody (poci się) i może się odwodnić.

Zadbaj, aby Twoja dieta była lekka, jedz więcej:

- owoców
- warzyw
- pij jogurty
- jedz ryby morskie i białe mięso drobiowe zamiast kotletów schabowych.
- Unikaj tłuszczów i słodyczy

Noś nakrycie głowy i nie przegrzewaj się

Chroń swoją głowę za pomocą czapki lub kapelusza. Nie zakładaj kurтки kiedy na dworze jest wysoka temperatura. Możesz się przegrzać przez co będziesz się źle czuć.

Przegrzewanie się może doprowadzić do:

- bólu głowy
- podwyższenia temperatury ciała
- zmęczenia
- senności
- mdłości

Stosuj się do tych zasad

a Ty i wszyscy inni wokół będą lepiej znosić upały 😊