

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

## 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](http://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)