

## **Jak przetrwać upały - wskazówki dla osób starszych i opiekunów**

1. Najważniejsze jest prawidłowe nawodnienie. Należy pamiętać aby osobom starszym przygotować płyn- może to być woda (niegazowana), zimna herbata, sok owocowy.
2. Stosować dietę lekkostrawną.
3. Unikać przebywania na słońcu, szczególnie bezpośredniej ekspozycji na promieniowanie słoneczne w godzinach pomiędzy 11- 15.00- tego dnia najlepiej zostać w domu.
4. Pamiętać o nakryciu głowy, jeżeli musimy przebywać na słońcu (np. czapka z daszkiem lub kapelusz).
5. Należy unikać wysiłku fizycznego. Wskazana jest drzemka we wczesnych godzinach popołudniowych.
6. Nie należy spożywać alkoholu (w tym również piwa).
7. Należy zadbać o przewiewny strój osoby starszej, najlepiej jeżeli będzie jasnego koloru.
8. Należy zadbać o prawidłową temperaturę pokoju, w którym przebywa osoba starsza - można poprzez otwieranie okien, zrobienie odpowiednio kontrolowanego przeciągu, zasłonięcie rolet lub zasłon.

*Dr hab. med. Ewa Pilarska*

*Kierownik Kliniki Neurologii Rozwojowej Katedry Neurologii*

*Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego*