

Małopolskie Wyzwanie „Tydzień dla klimatu - lato”. Dzień 3: chroń się przed upałem

Chroń się przed upałem



Przed nami coraz bardziej upalne dni, w niedzielę i pod koniec przyszłego tygodnia temperatura w Małopolsce przekroczy 30 stopni Celsjusza. Letnie upały to właśnie zmiana klimatu. Jak się do nich przystosować? Na pierwszy

rzut oka najbardziej oczywistym wyborem wydaje się klimatyzacja, jednak ma ona sporo minusów. Po pierwsze nie każdego stać na domowy klimatyzator. Po drugie używanie klimatyzacji zwiększa zapotrzebowanie na prąd, a więc przyczynia się do pogłębiania zmiany klimatu. Trzeci problem to nasze zdrowie - zbyt duża różnica temperatur między klimatyzowanym pomieszczeniem a otoczeniem przyprawi nas o infekcje gardła, nosa i uszu lub anginę, a układ, który nie jest regularnie czyszczony, staje się wylęgarnią chorobotwórczych drobnoustrojów i grzybów.

Na szczęście istnieje też sporo naturalnych sposobów radzenia sobie z upałem. Oto niektóre z nich:

- Wietrzmy mieszkanie rano i wieczorem, w najcieplejszej części dnia okna są zamknięte.
- W podobnych godzinach wychodzimy na zewnątrz, najgorętszą część dnia spędzamy w budynku (domu, pracy, budynku użyteczności publicznej)
- Zasuwamy zasłony/rolety przy największym nasłonecznieniu
- Staramy się pracować i przebywać w tych częściach mieszkania, które są aktualnie zacienione
- Wyłączamy wszystkie nieużywane aktualnie urządzenia elektroniczne, nie trzymamy ich na trybie stand-by,
- Ubieramy się w naturalne materiały (len, bawełna) i odkryte buty, na zewnątrz zakładamy lekkie nakrycie głowy.
- Jemy lekkie, niezbyt tłuste i nie za gorące posiłki.
- Stale mamy pod ręką naczynie z wodą.
- Wychodząc z domu unikamy tzw. „miejskich wysp ciepła”, wybetonowanych, pozbawionych zieleni przestrzeni, które w ciągu dnia nagrzewają, a wieczorami oddają zgromadzone ciepło, które nie znajduje ujścia.
- W zakątkach ogrodu/skweru ustawiamy małe miseczki z wodą lub z gąbką nasączoną wodą – poidelka dla ptaków i dzikich zwierząt.

Więcej sprawdzonych informacji na temat radzenia sobie z upałem można znaleźć na stronie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/news/news/2018/7/health-advice-how-to-keep-cool-in-the-heat>

Przyłączcie się do naszego wyzwania na [Facebooku](#), [Instagramie](#) lub [Twitterze](#).