

# 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)
- Zasuujemy 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](#).