

1 lipca 2025 r.

Afrykańskie upały. Jak podczas prac rolnych chronić się przed słońcem.

Rolnicy wykonujący prace polowe, czy gospodarskie na zewnątrz, muszą uważać na wysokie temperatury, które nadchodzą do Polski.

Dla rolników lato to okres wzmożonych prac przy zbiorach. Przebywanie na słońcu, zwłaszcza w tak upalne dni, przez dłuższy czas może prowadzić do osłabienia, senności, zawrotów głowy, omdleń, udaru cieplnego, a nawet zagrażać życiu.

– Trzeba chronić się przed słońcem, odpowiednio się nawadniać, nosić lekką, przewiewną odzież, osłaniać głowę i stosować kremy z filtrem UV – przypomina **Cezary Nobis, dyrektor Biura Prewencji KRUS**.

Wysokie temperatury łatwiej znieść nad wodą, trudniej w mieście i na wsi – a czeka nas naprawdę gorący tydzień. Już dziś temperatury na zachodzie kraju sięgną 30–31°C.

KRUS radzi: należy pić dużo wody, unikać tłustych i ciężkostrawnych potraw, a wybierać warzywa i owoce bogate w elektrolity. W czasie pracy warto robić przerwy w cieniu, najlepiej pod zadaszeniem lub drzewami.

Najcięższe prace najlepiej planować rano lub wieczorem, unikając godzin 15–18, gdy na dworze panują najwyższe upały.

Nie wolno lekceważyć też sygnałów samego organizmu – jeśli pojawia się u nas osłabienie czy przegrzanie, należy przerwać pracę i odpocząć. W razie pogarszania się stanu zdrowia trzeba bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem lub numerem ratunkowym 112.

Uwaga na zwierzęta. One także muszą mieć stały dostęp do wody i zacienionych miejsc. W budynkach gospodarskich warto zamontować wentylatory, by obniżyć temperaturę, w której przebywają krowy, świnie, czy kury.

W środę w większości regionów przekroczą 30 stopni, a w woj. lubuskim sięgną nawet 35–36°C. Na wschodzie (od Suwalszczyzny po Podkarpacie) będzie nieco chłodniej – 28–29°C.

W czwartek upały utrzymają się, szczególnie na południu: w woj. śląskim (33°C), małopolskim i świętokrzyskim (32°C). Chłodniej tylko nad morzem – 21–24°C. Pod koniec tygodnia możliwe burze.