

## **5 skutecznych rad jak przetrwać upał w domu**

**Fala upałów powróciła do Polski. Bardzo wysokie temperatury latem od kilku lat nawiedzają Europę, i wszystko wskazuje na to, że jest to stały trend. Tymczasem przegrzanie jest niebezpieczne dla naszego organizmu, o czym należy pamiętać przebywając na zewnątrz, jak również w domu. Pozostanie w nim może uchronić nas przed upałem, pod warunkiem, że zadamy o odpowiednią temperaturę. Rozwiązaniem są przesłony okienne, jak np. markizy zewnętrzne, które potrafią ograniczyć dostęp ciepła nawet o 76 proc.**

Lekarze przestrzegają, że przegrzanie jest bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia. „Problemem dla człowieka są temperatury od 35 stopni wzwyż, szczególnie przy braku aklimatyzacji. Zwykle pierwsze pojawia się zmęczenie i wyczerpanie cieplne. Organizm nie nadąża oddawać ciepła równie szybko, jak pochłania je z gorącego otoczenia. Objawia się to spadkiem ciśnienia krwi, przyspieszeniem tętna, blednością i wilgotnością skóry przyspieszeniem oddychania, zmniejszeniem ilości oddawanego moczu, spadkiem aktywności psychoruchowej, a czasami tzw. omdleniem cieplnym” – wyjaśnia Katarzyna Bukol-Krawczyk, lekarz rodzinny.

Nie leczone wyczerpanie cieplne może rozwinąć się w udar cieplny, który jest stanem zagrożenia życia. Przyczyną jest całkowite wyczerpanie mechanizmów termoregulacji, a zwłaszcza „załamanie się” procesu parowania. Dochodzi do wzrostu temperatury ciała powyżej 40°C (temperatura ciała szybko rośnie do 43-44°C), zaczerwienienia i suchości skóry, występują bóle i zawroty głowy, nudności, wymioty i objawy ze strony centralnego układu nerwowego pod postacią drgawek, zaburzeń wzroku i zaburzeń świadomości od zamroczenia aż do śpiączki.

Najbardziej wrażliwe na upały są dzieci, osoby starsze oraz pracujące na słońcu. Jak sobie radzić w upały? Konieczne jest odpowiednie nawadnianie, czyli bogato zmineralizowana woda, owocowe soki, ale nie alkohol. Pamiętajmy o nakryciu głowy oraz zapewnienie cienia chociażby z parasola. W przypadku przegrzania trzeba się jak najszybciej schłodzić, zdjąć przepocone ubranie, położyć się z uniesionymi nogami, warto wziąć chłodną kąpiel. W razie zaburzeń świadomości należy wezwać pogotowie ratunkowe. Sposobem na upał jest również pozostanie w domu.

**W upalne dni zostań w domu – ale wcześniej zadбай o temperaturę wnętrza**

Często słyszymy, aby w upalne dni pozostać w domu, co wydaje się bardzo rozsądnym rozwiązaniem, pod warunkiem, że w domu panuje odpowiednia temperatura, niższa niż na zewnątrz. Jak zatem zadbać o właściwą temperaturę w domu? W upalne dni nie powinno się otwierać okien w ciągu dnia, lecz dopiero po zmroku. Warto włączyć wentylator, a nawet pomyśleć o montażu klimatyzacji. Bardzo ważne jest również zadbanie o przesłony okienne, jak markizy, czy rolety, z czego często nie zdajemy sobie sprawy.

„W Polsce świadomość możliwości korzystania z przesłon okiennych, jest znacznie niższa niż w Europie Zachodniej. W związku z tym Polacy rzadziej niż Europejczycy zasłaniają swoje okna podczas upałów. To wpływa na bardziej dotkliwie odczuwanie wysokich temperatur w domu latem” – mówi Dominika Majchrzak, kierownik ds. produktu w firmie VELUX.

Pokazały to wyniki ogólnoeuropejskiego badania „Barometr zdrowych domów”. Okazało się, że Polacy częściej niż Europejczycy uskarżają się na wysokie temperatury w ich domach. W Polsce na zbyt wysokie temperatury w domu latem przez większość czasu lub cały czas uskarżało się aż 43 proc. respondentów, w przypadku Europy było to 31 proc. Gorzej radzimy sobie również ze snem w czasie upałów. Spośród osób, które wskazywały na codzienne problemy ze snem, aż 59 proc. stanowiły osoby, narzekające się na letni upał.

„Najważniejsze, aby dobrze schłodzić pomieszczenie w którym śpimy, bo inaczej nie wypoczniemy, a dobry sen to gwarancja dobrego samopoczucia, odpowiedniej koncentracji w ciągu dnia, wydajności w pracy. Sypialnie często są umieszczone na poddaszu, które w upały szczególnie narażone jest na wysokie temperatury” – mówi Katarzyna Bukol-Krawczyk, lekarz rodzinny.

### **Markizy, rolety zewnętrzne – skuteczny sposób walki z upałem na poddaszu**

Skutecznym rozwiązaniem, aby przeciwdziałać przegrzewaniu poddasza może być korzystanie np. z siatkowych markiz zewnętrznych, o czym przekonuje Dominika Majchrzak, kierownik ds. produktu w firmie VELUX - „Markizy do okien dachowych VELUX dzięki swojej konstrukcji zatrzymują ciepło zanim przedostanie się ono przez szybę do wnętrza. Siateczka, z której są wykonane absorbuje promienie słoneczne zanim zdołają one dotrzeć do szyby, redukując ilość ciepła przedostającego się do pomieszczenia nawet o 76%”.

Manualną markizę łatwo rozwija się na zewnątrz okna stojąc wewnątrz pomieszczenia. Gdy ją zwiniemy jest nie widoczna, nie zasłania widoku z okna, ani nie zaciemnia wnętrza. Najwygodniejsze są oczywiście markizy zdalnie sterowane - elektryczne lub solarne.

Innym rozwiązaniem są rolety zewnętrzne, które bez względu na porę roku, zapewniają optymalny komfort termiczny - w lecie redukują ilość wpadającego ciepła o 94 proc., zaś w zimie poprawiają izolacyjność okna nawet o 17 proc. Dodatkowo, dają efekt całkowitego zaciemnienia, tłumią hałas z zewnątrz, odgłosy padającego deszczu, a także poprawiają bezpieczeństwo. Do okien dachowych VELUX można zastosować roletę zewnętrzną obrotową, elektryczną lub solarną.

Bez względu na to jaki rodzaj przesłony zastosujemy możemy całkowicie zautomatyzować proces zasłaniania okien – gdy tylko temperatura w pomieszczeniu się podniesie, a czujniki to wykryją. System VELUX ACTIVE może też przewidywać zmianę pogody i zareagować wcześniej, gdyż przez Wi-Fi pobiera one dane z lokalnych stacji pogodowych. Wszystko po to, aby zapewnić domownikom optymalną temperaturę. Obecnie przy zakupie dwóch rolet lub markiz elektrycznych lub solarnych system można otrzymać w prezencie, szczegóły [www.velux.pl/dobryklimat](http://www.velux.pl/dobryklimat)

### **5 dobrych rad - jak zadbać o odpowiednią temperaturę w domu podczas upałów:**

1. Ogranicz otwieranie okien w ciągu dnia, aby do wnętrza nie dostawało się gorące powietrze. Możesz stosować nawiewniki w oknach, aby następowała wymiana powietrza.
2. Zadбай o skuteczne wietrzenie pomieszczeń po zmroku, gdy temperatury na zewnątrz są niższe, w szczególności sypialni. Przeciągi i okna w różnych częściach mieszkania pomagają szybko przewietrzyć mieszkanie.
3. W ciągu słonecznego dnia obowiązkowo stosuj przesłony okienne, jak markizy, rolety lub zasłony. Najskuteczniejsze przed przegrzewaniem chronią przesłony, które montuje się od zewnątrz szyby.
4. Rozważ zastosowanie wentylatora czy klimatyzacji. Pamiętaj, że różnica temperatur pomiędzy dworem, a domem nie powinna wynosić więcej niż 5 stopni Celsjusza, aby nie zaszkodzić Twojemu zdrowiu.
5. Nie zapominaj o nawadnianiu i schładzaniu organizmu. Powinno się pić około 2 litrów wody dziennie, najlepsza będzie zwykła woda.

\*\*\*

#### **Pytania dziennikarzy:**

##### **Agnieszka Kamińska**

Kierownik ds. komunikacji korporacyjnej  
Grupa VELUX i spółki siostrzane  
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053  
e-mail: Agnieszka.Kamińska@velux.com

##### **Ewa Łukawska**

PR & CSR Manager  
Target PR  
tel.: (+48) 668 186 843  
e-mail: Ewa.Lukawska@targetpr.pl

#### **Informacje o Grupie VELUX**

Od ponad 75 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 40 krajach, zatrudniamy około 9500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2016 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,4 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 155 milionów euro. Więcej informacji na stronie [www.velux.com](http://www.velux.com)

#### **Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce**

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi 1,98 mld zł. Zatrudniają około 4300 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy

jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W ciągu ostatnich trzech lat (2016-2018) Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce 220 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 29 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ponad 131 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania zostały przedstawione w lokalnym raporcie CSR, będącym jednocześnie pierwszym takim raportem w branży stolarki. Więcej informacji na [www.velux.pl](http://www.velux.pl).