Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C  i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore.

Aby ograniczyć negatywne skutki upałów należy:

W godzinach południowych, bez wyraźnej potrzeby nie wystawiać się na słońce, ograniczyć również wysiłek fizyczny.

* Pić dużo wody – optymalnie 1 szklankę na godzinę, poić dzieci i osoby w podeszłym wieku, które często nie odczuwają i nie sygnalizują pragnienia.
* Na słońce wychodzić z nakrytą głową – daszki czapek i ronda kapeluszy dodatkowo chronią oczy.
* Korzystać z kąpielisk strzeżonych – zastosowanie się do poleceń ratowników zapewnia bezpieczeństwo sanitarne wody i przed utonięciem.
* Zwracać uwagę na to, co i gdzie jemy – unikać potraw wysokokalorycznych oraz szybko psujących się, kupowanych dodatkowo w miejscach nie budzących zaufania pod względem higieny.
* Rozważyć możliwość wdrożenia ruchomego czasu pracy dla pracowników narażonych  na długotrwałe działanie słońca.
* Przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie nieograniczonej dostępności pracowników do napojów chłodzących.