

Ostrzeżenie meteorologiczne o upałach

Autor: Waldemar Marciniak
10.06.2019 r.

Od godz. 13:00 dnia 10.06.2019 r. do godz. 21:00 dnia 12.06.2019 r. obowiązuje II stopień zagrożenia upałami. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 33°C.
Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 20°C.
Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska: 90%

Poniżej zamieszczamy zalecenia, jak zachowywać się w trakcie upałów.

ZALECENIA

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne
- pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol,
- spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów, mrożonek)
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz

- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

112 – numer alarmowy

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja