17 czerwca 2021

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE – UPAŁ

ZJAWISKO/STOPIEŃ ZAGROŻENIA:
Prognozuje się upał. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 31°C, w nocy z czwartku na piątek (14/15.08) od 14°C do 16°C.

WAŻNOŚĆ:
od godz. 12:00 dnia 14.08.2025 do godz. 20:00 dnia 15.08.2025

Uwaga! W związku z utrzymywaniem się wysokich dobowych temperatur powietrza prosimy mieszkańców gminy o zachowanie ostrożności podczas przebywania na zewnątrz – w szczególności, jeżeli pobyt poza budynkami wiąże się z wysiłkiem fizycznym! Poniżej zamieszczamy porady jak bezpiecznie przetrwać falę upału nie narażając się na utratę zdrowia i życia!

Upał (wysoka temperatura powietrza) może być groźny dla zdrowia i życia!

Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci oraz osób z chorobami układu krążenia. Należy również zadbać o zwierzęta, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Jak chronić się przed upałem?

- W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń. Okna otwieraj nocą, kiedy temperatura jest niższa (jeżeli to możliwe).
- Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych (najlepiej w jasnych kolorach) – pomoże to utrzymać właściwą termoregulację organizmu. Dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.
- Należy nawadniać organizm – pić dużo wody (najlepiej niegazowanej) – należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru (sprzyjają one odwodnieniu organizmu).
- Osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.
- Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach nie wychodź od razu na zewnątrz – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych osób.
- Ogranicz opalanie, gdyż zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na słońcu nie dłużej niż 2 godz., stosując przy tym kremy ochronne (z filtrami UV).
- Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny może doprowadzić do odwodnienia organizmu, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą elektrolitów, przegrzania organizmu skutkującego udarem cieplnym.
- Przebywając nad wodą pamiętaj, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniesz pływać, schłodź ciało wodą do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli się w niej zanurz.
- Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację. Pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe (temperatura we wnętrzu zaparkowanego w pełnym słońcu pojazdu może przekroczyć 50°C)!

PAMIĘTAJ!

- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy zasięgnij porady lekarza lub zadzwoń pod numer alarmowy 112. Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.
- Jeśli posiadasz zwierzęta zapewnij im stały dostęp do wody pitnej i osłonę przed bezpośrednim słońcem!

Zobacz aktualną sytuację pogodową

Upał -poradnik