

# Aktualności

11.06.2019 7:10

Zgodnie z prognozą Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, w ciągu najbliższych dni na przeważającym obszarze kraju będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura sięgająca nawet do 33° Celsjusza. Ochłodzenie powinno wystąpić pod koniec tygodnia, jednak prawdopodobnie będzie ono krótkotrwałe i ograniczone do południowo-zachodniej Polski. Wysokiej temperaturze będą towarzyszyć burze z silnymi porywami wiatru, podczas których opady deszczu mogą sięgnąć do 40 mm.

Długotrwałe utrzymywanie się wysokiej temperatury powietrza jest szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem. Upały mogą mieć także negatywne skutki dla zwierząt, ruchu kołowego i szynowego, funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej, a także wpływają na wzrost zagrożenia pożarowego w lasach.

## 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 przeciwsłoneczne;
- 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 jednak, 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.

Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu, zarówno ludzi, jak i zwierząt.

Prosimy o zachowanie ostrożności także podczas pobytu nad wodą. Należy pamiętać, że podstawowa zasada bezpieczeństwa to korzystanie z kąpielisk strzeżonych. Większość utonięć jest bowiem wynikiem lekkomyślności, lekceważenia przepisów, a przede wszystkim kąpeli w

miejscach do tego nieprzeznaczonych. Przebywając nad wodą, zwracajcie uwagę na innych – ktoś może potrzebować Waszej pomocy. W razie niebezpieczeństwa, wezwijcie ratowników WOPR lub inne osoby.

## TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- 112 – numer alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja

[Przewiń do początku](#)