

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/1826,W-weekend-upaly-powyzej-30amp730-C.html>  
02.07.2024, 10:18

## W weekend upały powyżej 30°C

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega: w nadchodzący weekend temperatura powietrza na Mazowszu będzie przekraczać 30 stopni Celsjusza. Może to stanowić zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt. Warto przestrzegać podstawowych zasad w czasie upałów.

### W weekend upały powyżej 30° C

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega: w nadchodzący weekend temperatura powietrza na Mazowszu będzie przekraczać 30 stopni Celsjusza. Może to stanowić zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt. Warto przestrzegać podstawowych zasad w czasie upałów.



Według prognoz Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Warszawie w sobotę 18 lipca temperatura może wynosić 31 stopni Celsjusza. W niedzielę słupki będą wskazywać 27 stopni. Wysokie temperatury utrzymają się również w następnym tygodniu – w środę 22 lipca prognozowane są 32 stopnie Celsjusza. Upały są szczególnie groźne dla osób w podeszłym wieku, chorych na nadciśnienie, cukrzycę i mających problem z sercem. W związku z tym warto przestrzegać następujących zasad:

- ▶ unikać przebywania na słońcu w porze największego nasłonecznienia;

- ▶ osoby z dolegliwościami układu krążenia nie powinny wychodzić w godz. 11.00-17.00;
- ▶ chronić bezwzględnie przed przebywaniem na słońcu niemowlęta i małe dzieci, nie zostawiać ich w samochodzie;
- ▶ osłaniać głowę przed promieniowaniem słonecznym;
- ▶ pić 2-3 litry napojów dziennie (woda, napoje niesłodkie i niegazowane); osoby po zawałach i cierpiące na chorobę niedokrwienną serca powinny pić napoje z dużą ilością mikroelementów, przede wszystkim magnezu i potasu;
- ▶ w miarę możliwości schładzać ciało (np. często płukać dłonie i nadgarstki pod bieżącą chłodną wodą, przecierać kark, skronie); unikać skrajnych zmian temperatur;
- ▶ ubierać się w przewiewną, luźną odzież w jasnych kolorach, z naturalnych tkanin;
- ▶ unikać picia alkoholu (do spalania alkoholu organizm wykorzystuje zasoby wody);
- ▶ spożywać lekkostrawne, niezbyt obfite posiłki;

Nie zapominajmy o zwierzętach – nie zamykajmy ich w małych nasłonecznionych obiektach, np. samochodach.

Gdy zauważymy objawy udaru słonecznego, tzn.:

- ▶ bóle i zawroty głowy
- ▶ osłabienie
- ▶ nudności
- ▶ zaburzenia widzenia, świadomości, przytomności
- ▶ gorączkę, dreszcze, czy drgawki
- ▶ przyśpieszenie tętna

należy:

- ▶ ułożyć poszkodowanego w cieniu

- ▷ podać wodę (jeśli jest przytomny)
- ▷ nałożyć zimne kompresy
- ▷ wezwać pomoc medyczną

Ostrzeżenia pogodowe oraz szczegółowa prognoza dla danego regionu są dostępne w serwisie Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej [www.pogodynka.pl](http://www.pogodynka.pl). W zakładce Biometeo można sprawdzić takie informacje jak: obciążenie termiczne organizmu, subiektywne odczucie termiczne, straty wody z organizmu.

*DS, na podstawie Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego*

[Poprzedni Strona](#)  
[Następny Strona](#)