

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/1842,Ostrzezenie-upaly-powyzej-30amp730-C.html>
02.07.2024, 10:39

Ostrzeżenie: upały powyżej 30°C

Jest ciepło, a będzie gorąco. Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega, że do najbliższej soboty temperatura powietrza na Mazowszu będzie przekraczać 30 stopni Celsjusza. Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i starszych osób.

Ostrzeżenie: upały powyżej 30° C

Jest ciepło, a będzie gorąco. Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega, że do najbliższej soboty temperatura powietrza na Mazowszu będzie przekraczać 30 stopni Celsjusza. Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i starszych osób.



Według prognoz Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Warszawie dzisiaj słupki będą wskazywać 32 stopnie. W kolejnych dniach wysoka temperatura będzie utrzymywać się, w środę i czwartek prognozowane są 33 stopnie, a w piątek i sobotę ok. 35 stopni.

Upały mogą zagrażać naszemu zdrowiu, a czasem życiu. Wraz ze wzrostem temperatur, znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić nawet do udaru słonecznego lub ciepłego. Rozpoznać go można po takich objawach jak: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, znaczny wzrost temperatury ciała, szybsze bicie serca i przyspieszony oddech. Upały są bardzo niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku. Muszą też uważać wszyscy, którzy chorują na cukrzycę i nadciśnienie lub mają problemy z sercem.

Jak należy się zachowywać w czasie upałów?

- unikajmy wychodzenia na zewnątrz między godz. 10.00 a 17.00, czyli wtedy, gdy temperatura jest najwyższa,
- unikajmy nadmiernego nasłonecznienia i opalania,
- używajmy kremów ochronnych,
- chronimy dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem,
- w upalne dni nie zostawiamy w samochodzie dzieci, zwierząt, a także materiałów łatwopalnych,
- jeśli musimy przebywać na zewnątrz, pamiętajmy o przewiewnym, ale zakrywającym możliwie największą powierzchnię skóry ubraniu oraz o nakryciu głowy, przewiewnym obuwiu i okularach przeciwsłonecznych,
- pijmy regularnie duże ilości płynów, ale unikajmy napojów zawierających cukier lub alkohol,
- spożywajmy lekkie posiłki i zwracajmy uwagę na ich świeżość (zwłaszcza w przypadku nabiału, lodów i mrożonek),
- unikajmy forsownego wysiłku fizycznego,
- korzystajmy z chłodnych pryszniców i kąpieli – ale nie zapominajmy, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny,
- unikajmy dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz,
- utrzymujmy chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykajmy i zasłaniajmy okna po stronie nasłonecznionej, zamykajmy drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych; otwierajmy okna, gdy temperatura jest niższa,
- przebywajmy w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą,
- dbajmy o zwierzęta: zabezpieczmy je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnijmy nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrzmy pomieszczenia, w których przebywają,
- obserwujmy reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróćmy się o pomoc do lekarza.

DS

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)