

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/2716,Ostrzezenie-upaly-powyzej-30amp730-C.html>
02.07.2024, 21:18

Ostrzeżenie: upały powyżej 30°C

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega: według prognoz do czwartku 3 sierpnia temperatura powietrza na Mazowszu będzie przekraczać 30° C. Warto przestrzegać podstawowych zasad zachowania w czasie upałów.

Ostrzeżenie: upały powyżej 30° C

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega: według prognoz do czwartku 3 sierpnia temperatura powietrza na Mazowszu będzie przekraczać 30 stopni Celsjusza. Warto przestrzegać podstawowych zasad zachowania w czasie upałów.



Według prognoz Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Warszawie w poniedziałek słupki będą wskazywać do 31 stopni. W kolejnych dniach wysoka temperatura będzie się utrzymywać, we wtorek prognozowane są 33 stopnie. W środę będzie najwyższa temperatura – do 36 stopni. W czwartek wyniesie 31 stopni. Wysoka temperatura może stanowić zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt.

Upały są szczególnie groźne dla osób starszych, 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) ale unikać skrajnych zmian temperatur;
- 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

Nie zapominajmy też o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa nad wodą. Od początku roku na Mazowszu utonęło 25 osób, w 2016 roku – 46 osób, a w 2015 r. – 50 osób. Najbardziej niebezpiecznymi miejscami są kąpieliska niestrzeżone – rzeki, stawy, wyrobiska i zwirownie. Pamiętajmy, żeby kąpać się tylko w miejscach, gdzie są ratownicy. Służby (policja, WOPR, straż miejska) kontrolują kąpieliska, a także miejsca objęte zakazem kąpeli.

oprac. LG