Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (https://www.miasto.hrubieszow.pl)

Ostrzeżenie przed upałami!

05.08.2015



[1]

Nad Polskę nadciąga fala upałów. Temperatury powietrza sięgać mogą nawet 36 stopni Celsjusza. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia 3. stopnia (w 3 stopniowej skali) w związku z wysokimi temperaturami, które są prognozowane na przeważającym obszarze naszego kraju.

Upalna pogoda utrzyma się przez kilka kolejnych dni. Synoptycy przewidują temperatury osiągające wartości nawet 36 °C. Nieco niższe temperatury obserwować będziemy w województwach: podlaskim, kujawsko-pomorskim, pomorskim i zachodnio-pomorskim, ale i tam wzrosną one w połowie tygodnia. W związku z tego typu zjawiskami meteorologicznymi należy pamiętać o zachowaniu szczególnych środków ostrożności. Przypominany, że wysokie temperatury mogą zagrażać naszemu zdrowiu.

Pamiętajmy więc, aby w upalne dni:

- odpowiednio nawadniać organizm,
- ograniczyć opalanie i przebywanie na słońcu - może to doprowadzić organizm do przegrzania,

- zapewnić odpowiednią opiekę dzieciom i osobom starszym, które w upał nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy,
- pod żadnym pozorem nie pozostawiać dzieci i zwierząt, nawet na chwilę w samochodzie.

Główny Inspektorat Sanitarny informuje i podaje zasady bezpieczeństwa podczas upałów.

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30 °C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

Przystosowanie domu lub mieszkania:

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32 °C w dzień i do 24 °C w nocy,
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa,
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach,
- wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

Unikanie upału:

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu,
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego,
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godz. 10:00 a 15:00,
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej),
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV,
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.

Chłodzenie i nawadnianie organizmu:

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało,
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz

nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV,
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia,
- picie dużej ilości wody,
- unikanie spożywania napojów alkoholowych,
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew),
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych.

Udzielanie pomocy:

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy,
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25 °C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu),
- w przypadku wystąpienia objawów takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca,
- zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej,
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe,
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy przenieść osobę w chłodniejsze miejsce i ułożyć ją na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów oraz obniżać temperaturę ciała poprzez przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie i spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C,
- nie należy podawać żadnych leków;
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Zobacz:

- Poradnik RCB „Jak przygotować się na upał" [2]
- Poradnik GIS „Zasady bezpieczeństwa podczas upałów" [3]

Źródło: Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego

URL źródłowy: https://www.miasto.hrubieszow.pl/content/ostrze%C5%BCenie-przed-upa%C5%82ami?nopaging=1

Odnośniki
[1] https://www.miasto.hrubieszow.pl/sites/default/files/article/gfx2_25.jpg

[2] https://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Frcb.gov.pl%2Fwp-content%2Fuploads%2Fupa%25C5%2582-poradnik-24062014.pdf&h=3AQH-kUqbAQGOdtYCLIYwAduW-yPqwMPyrECk-tLF4udFCg&enc=AZPKo966f9LU4xnDJLuyvjFp7p2aL25GokFh6iTnJlWibooZYw6Lgx-GZrOeeWikMzYdXb_3Wt7C4B_Lkn0O4WaFXGiYU0v4Q6yU-Lbxi4nXyxl095DOIwnJDbEFYEUvHfs3rlu7re1tX2j9rjuNVaJ_Y9Q-QmXJwDEPjqQdTKAaG1DVAbDY3OhnCPFEdMlhkMA39YoH0MR1glTGHX_YmLGu&s=1
[3] http://www.gis.gov.pl/ckfinder/userfiles/files/BI/zasady%20bezpieczeństwa%20podczas%20upałów.pdf