

Dolnośląski Urząd Wojewódzki

<http://duw.pl/pl/biuro-prasowe/aktualnosci/15538,Upaly-na-Dolnym-Slasku.html>

2019-06-25, 06:41

24 czerwca 2019

Upały na Dolnym Śląsku

Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak informuje, że zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni na obszarze Dolnego Śląska będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura. W regionie temperatury maksymalne mogą wynieść nawet 31 stopni. Wojewoda apeluje do mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności.

Utrzymywanie się wysokiej temperatury powietrza może mieć negatywne skutki dla zdrowia i życia ludzi, ruchu kołowego i szynowego, funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej, a także dla zagrożenia pożarowego w lasach. Należy pamiętać, że upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

Rekomendacje:

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 słoneczne;

pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek);

unikaj dużego wysiłku fizycznego;

korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli, pamiętaj 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.

Poniżej publikujemy poradnik Rządowego Centrum Bezpieczeństwa "Jak przygotować się na upał"



Grafika RCB dotycząca upału

Pliki do pobrania



Poradnik RCB "Jak przygotować się na upał"

461.51 KB

Poradnik RCB "Jak przygotować się na upał"

[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)
