

Uwaga na upały!

Może być nawet 35 stopni Celsjusza! W związku z prognozami dotyczącymi upałów, jakie mają nastąpić w najbliższych dniach, przypominamy o najważniejszych zaleceniach.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – PIB wydał ostrzeżenie w tej sprawie:

OSTRZEŻENIE Nr 28

Zjawisko: **Upał**

Stopień zagrożenia: **2**

Biuro: Biuro Prognoz Meteorologicznych regionalne

Obszar: **województwo łódzkie**

Ważność: od 2016-06-23 13:00:00 do 2016-06-26 18:00:00

Przebieg: Prognozuje się **temperaturę maksymalną w dzień od 30°C do 35°C**. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 22°C.

Prawdopodobieństwo: 90%

Uwagi: Brak.

Czas wydania: 2016-06-22 13:31:00

Synoptyk: Leszek Szaradowski

Jak poradzić sobie w tak upalny czas?

- Należy pamiętać, że upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem – przypomina Jolanta Kowalik-Gęsiak, dyżurny operacyjny Wojewódzkiego Centrum Zarządzania Kryzysowego Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego. – Bezpieczne zachowania i rekomendacje to:

- 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 forsownego 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.