

Strona znajduje się w archiwum.

28 maja 2018

Upały na Dolnym Śląsku

Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak informuje, że zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (29.05 - 31.05) 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 kąpiele, 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.

Poradnik „Jak przygotować się na upał” - <http://rcb.gov.pl/poradniki/>



Jak przetrwać upał - grafika



Jak przetrwać upał - grafika

- Drukuj
- Generuj PDF
- Powiadom
- Powrót