Fala upałów nadciąga - pamiętajmy o kilku ważnych rzeczach



Od piątku (18 czerwca) synoptycy przewidują, że nad Kutno nadciągnie pierwsza w tym roku fala upałów. Meteorolodzy z IMGW wydali ostrzeżenie drugiego stopnia. Wysoka temperatura będzie nam towarzyszyć od wczesnych godzin popołudniowych.

Synoptycy prognozują, że upał zacznie doskwierać już około godz. 14:00. Wysokie temperatury utrzymają się aż do wtorku (22 czerwca). Termometry w trakcie czterech najbliższych dni mogą wskazywać od 30 do 32 stopni Celsjusza w cieniu. To oznacza, że temperatura odczuwalna dla funkcjonujących w pełnym słońcu będzie zdecydowanie wyższa.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa podpowiada, co zrobić, aby zminimalizować ryzyko przegrania organizmu. Przede wszystkim należy unikać przebywania w pełnym słońcu. Koniecznie trzeba nawadniać organizm i zadbać o to, by pod ręką mieć coś do picia, najlepiej wodę. W czasie najwyższych temperatur lepiej zostawać w domu, a jeśli chcemy obniżyć temperaturę w naszych mieszkaniach, najlepiej zamknąć i zasłonić okna.

Warto też pamiętać o tym, aby nie pozostawiać w rozgrzanych samochodach dzieci, ani zwierząt. Zwierzętom przebywającym na podwórkach należy zapewnić schronienie przed słońcem oraz chłodną wodę do picia.


RCB Rządowe Centrum Bezpieczeństwa
Jak przetrwać upały
ogranicz przebywanie w pełnym słońcu
unikaj wysiłku fizycznego
pij dużo niegazowanej wody
nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
jeśli nie musisz, nie wychodź z domu
nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
noś nakrycie głowy
w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
UV
stosuj kremy z filtrem UV
noś lekką i przewiewną odzież
Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE
ZADZWOŃ 112 lub 999
rcb.gov.pl

FOT. RCB