

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.

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 zastoń okna



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