

17.06.2021

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**



**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

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)

- [PDF](#)

[Pozostałe aktualności](#)[Archiwum aktualności](#)