



- Od godz. 12:00 we wtorek 3 września do godz. 19:00 w środę 4 września 2024 r. prognozowane są upały. Temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 31°C do 33°C, temperatura minimalna w nocy od 17°C do 19°C - informuje Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego.

Ostrzeżenie wydał Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Kujawsko – Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy.

Wysokie temperatury mogą powodować dla osób nieprzygotowanych lub wykazujących nieodpowiednie zachowania zwiększenie ryzyka negatywnych skutków zdrowotnych (np. udaru cieplnego oraz różnych skutków przegrzania organizmu).

Uwaga! Wysokie temperatury mają wpływ na samopoczucie ludzi – szczególnie podatne są osoby w wieku podeszłym, małe dzieci i osoby osłabione, osoby ze schorzeniami serca i układu krążenia krwi, rekonwalescenci, niepełnosprawni oraz wykonujący prace wymagające wysiłku fizycznego.

W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami powietrza przypominamy najważniejsze zasady funkcjonowania człowieka w warunkach upałów:

1. Unikaj długotrwałego przebywania na wolnym powietrzu, w miejscach nasłonecznionych, w czasie największego operowania słońca, zwłaszcza między godzin 10:00 a 15:00. W sposób szczególny dotyczy to osób w wieku podeszłym, małych dzieci i osób osłabionych, osób ze schorzeniami serca i układu krążenia krwi, rekonwalescentów, niepełnosprawnych oraz wykonujących prace wymagające wysiłku fizycznego.

2. Należy przebywać w chłodniejszych pomieszczeniach domu, zamykać oraz zasłaniać okna - przebywać w miejscach publicznych można wykorzystywać do ochłodzenia się miejsca klimatyzowane – np. budynki użyteczności publicznej, galerie handlowe itp. lub rozstawiane na ulicach deszczownice, natryski itp. urządzenia. Przy wysokich temperaturach zaleca się nie opuszczanie chłodnych pomieszczeń budynków osobom, które spożywają alkohol i całkowicie zrezygnąć ze spożywania alkoholu na wolnym powietrzu.

3. Osoby mające długotrwale przebywać na wolnym powietrzu powinny pamiętać o:

- nakryciu głowy chroniącym przed promieniami słonecznymi,
- stosowaniu kosmetyków z wysokim filtrem UV,
- noszeniu lekkich, luźnych ubrań z materiałów naturalnych (np.: len, bawełna), wygodnego, przewiewnego obuwia,
- w miarę możliwości czystym schładzaniu się chłodnymi prysznicami lub kąpielami.

4. Przyjmować więcej niż zwykle płynów, unikać napojów alkoholowych, spożywać lekkie, chłodne, lekko solone potrawy.

5. Kierowcy:

- powinni częściej robić odpoczynki,
- pamiętać, że w czasie upałów zmęczenie i znużenie pojawia się szybciej niż zwykle, różnie skłonności do zdenerwowania, rozdrażnienia, uczucia zmęczenia, obniża się koncentracja, a czas reakcji wydłuża się znacząco,
- zmieniać przyczepność kół samochodu, podczas jazdy po bardzo rozgrzanym asfalcie samochód może zachowywać się tak jakby znajdował się na lodzie.

Fot. © UMT 2024, autor: Marcin Pryka, licencja: CC BY-NC 4.0

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)