



**- Od godz. 10:40 w czwartek 5 września do godz. 19:00 w poniedziałek 9 września 2024 r. prognozowane są upały. Temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 29°C do 32°C, temperatura minimalna w nocy od 15°C do 17°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. Unikać długotrwałego przebywania na wolnym powietrzu, w miejscach nasłonecznionych, w czasie największego operowania słońca, zwłaszcza między godzinami 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](#)