



WOL.5533.1.2.1.67.2024.SB

Toruń, dnia 29.06 .2024 r.

## OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 67/06/2024

**Zjawisko:** Upał

**Stopień zagrożenia:** 1

**Ważność:** od godz. 10:00 dnia 30.06.2024 r. do godz. 20:00 dnia 30.06.2024 r.

**Obszar:** : Miasto Toruń; powiat toruński

**Przebieg** : Prognozuje się upał. Temperatura maksymalna w dzień od 32°C do 34°C.

**Źródło informacji:** *Kujawsko – Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy. Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego*

### **Informacja Toruńskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego (TCZK)**

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.**

**Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego rekomenduje:**



**1. Unikać długotrwałego przebywania na wolnym powietrzu, w miejscach nasłonecznionych, w czasie największego operowania słońca, zwłaszcza między godziną 10<sup>00</sup> a 15<sup>00</sup>.**

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 - przebywając 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 spożywały alkohol i całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu na wolnym powietrzu.

**3. Osoby mające długotrwałe 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 częstym 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, rośnie skłonność do zdenerwowania, rozdrażnienia, uczucia zmęczenia, obniża się koncentracja, a czas reakcji wydłuża się znacząco,
- zmienia się przyczepność kół samochodu, podczas jazdy po bardzo rozgrzanym asfalcie samochód może zachowywać się tak jakby znajdował się na lodzie.

**Maciej Lisota**  
(imię i nazwisko)



**TORUŃSKIE CENTRUM  
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO**

**87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76**

**Tel.: 56 61 19 310**

**Fax.: 0 56 61 19 333**

**e-mail: [tczk@um.torun.pl](mailto:tczk@um.torun.pl)**



**Dyżurny TCZK**