



Upał! Jest ostrzeżenie meteo - drugiego stopnia, pomarańczowe [+TWÓJ PORADNIK]

data aktualizacji: 2019.06.10



Należące do rzadkości ostrzeżenie meteorologiczne drugiego stopnia (pomarańczowe) wydał dla powiatu iławskiego Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy. Dotyczy upału, który jutro, tj. 11 czerwca, uderzy z wielką mocą.

We wtorek i środę w Iławie i okolicach termometry pokażą nawet 32 stopnie. O szczegółach ekstremalnej prognozy czytamy w ostrzeżeniu drugiego stopnia (pomarańczowym) wydanym przez IMGW-PIB.

- Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna we wtorek od 29°C do 32°C, w środę od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 19°C - prognozuje synoptyk IMGW-PIB Magdalena Pękala.

Podobnymi ostrzeżeniami, drugiego stopnia dotyczącymi upału, jest objęta większa część województwa warmińsko-mazurskiego. Tylko dla powiatów na wschodzie naszego regionu wydano alerty pierwszego stopnia (żółte) dotyczące tego samego zjawiska.

Poradnik na upały przygotowała dla mieszkańców Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Hławie. Dbajcie o siebie i bliskich!

Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA:

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wczesnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU:

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieeli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody;
- unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
- utrzymywanie higieny osobistej.

UNIKANIE UPAŁU:

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę!

UDZIELANIE POMOCY

- jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne - odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:

- przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
- obniżać temperaturę ciała poprzez:
 - przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
 - nieprzerwane wachlowanie,
 - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30°C.
- nie należy podawać żadnych leków,
- osobę, która straciła przytomność, należy ułożyć na boku.

Opracowanie: Główny Inspektor Sanitarny.

Źródło:

<https://www.infolawa.pl/aktualnosci/item/58054-upal-jest-ostrzezenie-meteo-drugiego-stopnia-pomaranczowe-twoj-poradnik>