

Biuletyn Informacji Publicznej Gmina Wąpielsk

Adres artykułu: <https://bip.wapielsk.eu/arttykul/66-394-informacja-dla-mieszkanow-jak-bezpiecznie-przetrywac-upaly>

Informacja dla mieszkańców - jak bezpiecznie przetrwać upały

Informacja dla mieszkańców - jak bezpiecznie przetrwać upały

23.06.2016 r.



Wójt Gminy w Wąpielsku działając na podstawie art. 20 ust. 1 pkt 3. ustawy z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym (t.j. Dz.U. z 2013 r. poz. 1166 z późn. zm.) przedstawia informację dotyczącą prognozowanych upałów Nr BA-i.4140.1.1.2016.AS Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.

Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (23-26 czerwca) na obszarze całego kraju będzie utrzymywać się bardzo wysoka temperatura (od 30°C do 35°C). W weekend (25/26) można spodziewać się burz, miejscami z gradem, głównie w południowo-zachodniej części kraju.

Utrzymywanie się wysokiej temperatury powietrza na obszarze całego kraju przez niemal tydzień może mieć negatywne skutki dla zdrowia i życia ludzi, ruchu kołowego i szynowego, funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej, a także dla zagrożenia pożarowego w lasach.

Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego przypomina jak zachować się podczas upałów:

PAMIĘTAJ!!!Wysokie temperatury wpływają bezpośrednio na wzrost ryzyka przegrzania i odwodnienia organizmu, które w konsekwencji może doprowadzić do udaru cieplnego lub słonecznego, zagrażając naszemu życiu i zdrowiu. Objawami tych stanów są: bóle

głowy i zawroty głowy, zmęczenie, wzrost temperatury ciała, większa częstotliwość bicia serca i przyspieszony oddech. Ponadto wysokie temperatury wpływają na układ nerwowy człowieka i mogą powodować zdenerwowanie, ospałość, pogorszenie koncentracji i efektywności pracy.

PODCZAS UPAŁÓW

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
- w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne
- pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpieli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów - w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza
- nie pij alkoholu!
- nie wahaj się zasięgnąć rady lekarza lub farmaceuty zwłaszcza gdy przyjmujesz leki bez recepty lub zamierzasz przyjmować;
- nie wahaj się poprosić o pomoc sąsiadów;
- dowiedz się jak czuje się osoba samotna lub chora mieszkająca w Twoim sąsiedztwie.
- pamiętaj o bezpiecznej kąpieli;
- nie skacz na głowę do zbiorników wodnych;
- pamiętaj o stopniowym schłodzeniu ciała przed pływaniem.

Pamiętaj, aby podczas suszy:

- Zmniejszyć zużycie wody:
- Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.

- Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.

Źródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, Poradnik jak przygotować się na upał.

Metryczka

Wytworzył:	Dariusz Górski - Wójt Gminy Wąpielsk
Data wytworzenia:	24.06.2016
Opublikował w BIP:	
Data opublikowania:	24.06.2016 11:26
Liczba wyświetleń:	52