Biuletyn Informacji Publicznej Gmina Wąpielsk

Adres artykułu: https://bip.wapielsk.eu/artykul/66-394-informacja-dla-mieszkancow-jak-bezpiecznie-przetrwac-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 prognoz? IMGW w ci?gu najbli?szych dni (23-26 czerwca) na obszarze ca?ego kraju b?dzie utrzymywa?a si? bardzo wysoka temperatura (od 30°C do 35°C). W weekend (25/26) mo?na spodziewa? si? burz, miejscami z gradem, g?ównie w po?udniowo-zachodniej cz??ci kraju.

Utrzymywanie si? wysokiej temperatury powietrza na obszarze ca?ego kraju przez niemal tydzie? mo?e mie? negatywne skutki dla zdrowia i ?ycia ludzi, ruchu ko?owego i szynowego, funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodoci?gowej, a tak?e dla zagro?enia po?arowego 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 największa 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 czuję 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:	23