

UWAGA UPAŁY

Poniżej przedstawiamy zasady zachowania się podczas upałów.

UPAŁ - Pojęcie meteorologiczne opisujące stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C. Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30 stopni 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.

Zasady zachowania podczas upałów:

- Należy przebywać w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu.
- Unikać forsownego wysiłku fizycznego.
- Unikać wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w

szczególności między godziną 10:00 a 15:00.

- Nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet

na chwilę.

- Należy brać częste oraz chłodne kąpiele oraz stosować chłodne okłady

na ciało.

- Używać jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań

oraz nakryć głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV.

- Należy spożywać dużą ilość wody.
- Należy zamykać i zasłaniać okna zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach.