Strona znajduje się w archiwum.

Uwaga na upały i burze

Beata Czarniecka - Serafin
07.08.2018

Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni na obszarze całego kraju będzie utrzymywała się wysoka temperatura (od 30°C do 35°C), mogą także występować burze z wyładowaniami atmosferycznymi. Według aktualnych ostrzeżeń meteorologicznych w powiecie lubańskim mamy ogłoszony 2 stopień zagrożenia w okresie od 7.08 – 10.08.2018 r. Jak postępować w czasie upałów?

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa przygotowało następujące rekomendacje:

Wysokie temperatury mogą być złe w skutkach dla zdrowia i życia ludzi, ruchu kołowego oraz szynowego, a także dla funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej. Wysokie temperatury mogą wiązać się z zagrożeniem pożarowym w lasach. Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób starszych, chorych na cukrzycę, nadciśnienie oraz mających problemy z sercem. Szczególną ostrożność podczas upałów powinny zachować także osoby przyjmujące leki. Gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się dozaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.



Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach,
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem

płynów.

- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność, i staraj się nie zaprószyć ognia.



Warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpiecznego zachowania w czasie burz, czyli:

- słuchać prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów;
- unikać przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku;
- jeśli to niemożliwe: przyjąć bezpieczną pozycję (kucnąć, zbliżając stopy maksymalnie do siebie);
- jeśli przebywamy w grupie osób: rozdzielić się, żeby nie tworzyć skupiska;
- nie rozmawiać przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłączyć);
- zejść z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części; unikać kontaktu z metalowymi przedmiotami;
- nie stawać pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji;
- zejść ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu;
- na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjść z wody, łódki lub kajaka na brzeg;
- w mieszkaniu i domu zamknąć wszystkie okna; z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia należy usunąć (lub zabezpieczyć) przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (parasole, donice, suszarki do prania itp.), wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne, nie rozmawiać przez telefon stacjonarny.