Miejskie Centrum Zarzadzania Kryzysowego informuje i apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. Wraz ze wzrostem temperatur, które mogą przekraczać 30°C, znacząco zwiększa się ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle, zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie a także wpływają na poziom koncentracji i efektywności pracy.

Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla małych dzieci i osób starszych, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

Należy również pamiętać o zwierzętach, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Aby zminimalizować zagrożenie i uciążliwości należy:

- unikać wychodzenia na zewnątrz w najcieplejszej porze dnia, w miarę możliwości przebywać w cieniu;
- pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe, temperatura w nim może dochodzić do 50-60 st. C.
- należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej,
- nosić nakrycie głowy i przewiewne obuwie oraz ubranie zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry a także okulary przeciwsłoneczne;
- unikać nadmiernego nasłonecznienia, podczas opalania używać kremów ochronnych;
- ograniczyć spożywanie napojów zawierających duże ilości cukru, kawy ponieważ sprzyjają odwodnieniu organizmu;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- unikać forsownego wysiłku fizycznego;
- korzystać z chłodnych pryszniców i kąpieli; pamiętając, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny;
- unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- **chronić dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem**;

Podwodniczem;

- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- obserwować reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwrócić się o pomoc do lekarza;
- dbać również o zwierzęta; zabezpieczając je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, oraz zapewniając nieograniczony dostęp do wody pitnej;

- podczas upałów występuje **zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe**, przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.

W związku z falą upałów Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego zwraca się z prośbą do wszystkich mieszkańców o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz szczególną opiekę osób starszych, samotnych, chorych oraz dzieci.

O zagrożeniach wywołanych upałami należy na bieżąco informować służby ratunkowe.

Telefony alarmowe w sytuacjach zagrożeń:

112 – numer alarmowy

986 – straż miejska

997 – policja
998 – straż pożarna
999 – pogotowie ratunkowe