

# Gmina Chełmno Oficjalny portal informacyjny


Adres artykułu: <https://gmina-chelmno.pl/artykul/179-6460-ostrzezenie-meteorologiczne-o-upalach>

## Ostrzeżenie meteorologiczne o upałach

IMGW-PIB OSTRZEGA: UPA?

Od 12.00 dnia 07.08.2020 r. do godz. 21:00 dnia 09.07.2020 r.

Maksymalna temperatura od 29°C do 32°C, temperatura minimalna od 18°C do 20°C.

 <b>BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE UPŁAU</b>	
Próg upału	30°C
Reakcja systemu termoregulacji	35°C
Wysychanie gruczołów potowych	38°C
Groźba udaru	39°C
Zagrożenie życia	41°C
<b>OCHRONA PODCZAS UPALU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne, dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy,</li><li>– w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają,</li><li>– należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego,</li><li>– pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 °C,</li><li>– należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu,</li><li>– należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej,</li><li>– należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu; osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową,</li><li>– jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce,</li><li>– należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może</li></ul>

# Jak przetrwać upały

	<b>ogranicz przebywanie w pełnym słońcu</b>		<b>unikaj wysiłku fizycznego</b>
	<b>pij dużo niegazowanej wody</b>		<b>nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie</b>
	<b>jeśli nie musisz, nie wychodź z domu</b>		<b>nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm</b>
	<b>noś nakrycie głowy</b>		<b>w ciągu dnia zamknij i zastoń okna</b>
	<b>stosuj kremy z filtrem UV</b>		<b>noś lekką i przewiewną odzież</b>

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

**ZADZWOŃ 112 lub 999**

[rcb.gov.pl](https://rcb.gov.pl)

Źródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, [on-line] <https://rcb.gov.pl>.

## Metryczka

<b>Opublikował w BIP:</b>	Jarosław Zima
<b>Data opublikowania:</b>	07.08.2020 11:06
<b>Ostatnio zaktualizował:</b>	

**Liczba wyświetleń:**

390