

Rozdrażew, 23 czerwca 2016 r.

Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (23-26 czerwca) na obszarze całego kraju będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura (od 30°C do 35°C). W weekend (25/26) można spodziewać się burz, miejscami z gradem, głównie w południowo-zachodniej części kraju.

Utrzymywanie się wysokiej temperatury powietrza na obszarze całego kraju przez niemal tydzień może mieć negatywne skutki dla zdrowia i życia ludzi, ruchu kołowego i szynowego, funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej, a także dla zagrożenia pożarowego w lasach.

Informacja jak zachowywać się w czasie upałów ?

- chronić się przed upałem;
- unikać wychodzenia z domu i wysiłku fizycznego w trakcie szczególnie upalnych godzin (jeśli musisz wyjść, pozostawaj w cieniu);
- ograniczaj spacer z dziećmi w godzinach 10-16, staraj się by nie wykonywały intensywnych wysiłków;
- noś nakrycie głowy, luźne, bawełne ubranie w jasnych kolorach;
- noś ze sobą butelkę wody;
- zasłaniaj okna eksponowane na słońce;
- zamykaj okna, jeśli na zewnątrz jest cieplej niż we wnętrzu budynku, otwieraj je w nocy wywołując przepływ powietrza;
- w domu przebywaj w najchłodniejszych pomieszczeniach;
- jeśli nie możesz przebywać w domu, staraj się wchodzić często do chłodnych, klimatyzowanych pomieszczeń (jak supermarkety, kina, muzea itp.);
- regularnie bierz chłodną kąpiel lub prysznic, zwilżaj skórę wielokrotnie w ciągu dnia;
- pij jak najwięcej wody, soków owocowych;
- jedz zgodnie z przyzwyczajeniem ale potrawy lekkostrawne, dużo warzyw i owoców;
- nie pij alkoholu!
- nie wahaj się zasięgnąć rady lekarza lub farmaceuty zwłaszcza gdy przyjmujesz leki bez recepty lub zamierzasz przyjmować;
- zgłoś się do lekarza gdy zauważysz u siebie następujące objawy: ból, zawroty, głowy, osłabienie, nudności, wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza brzucha i nóg);
- nie wahaj się poprosić o pomoc sąsiadów;
- dowiedz się jak czują się osoba samotna lub chora mieszkająca w Twoim sąsiedztwie. Zachęć je do jedzenia i picia;
- pamiętaj o bezpiecznej kąpeli;
- nie skacz na głowę do zbiorników wodnych;
- pamiętaj o stopniowym schłodzeniu ciała przed pływaniem.