

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W CZĘSTOCHOWIE

<https://czestochowa.policja.gov.pl/ka7/informacje/wiadomosci/341657,Ostrzezenia-najwyzszego-stopnia-przed-upalem-i-burza.html>

2022-09-30, 21:24

OSTRZEŻENIA NAJWYŻSZEGO STOPNIA PRZED UPAŁEM I BURZĄ

Data publikacji 22.07.2022

Przez Polskę przechodzi fala upałów, ale także w naszym rejonie prognozowane są burze. Jak przetrwać tropikalne temperatury i zadbać o bezpieczeństwo w czasie burzy? Apelujemy o zachowanie szczególnej ostrożności. Unikajmy parkowania aut pod drzewami, usuwajmy także z balkonów i parapetów wszystkie przedmioty, które podczas silnych wiatrów mogą stwarzać zagrożenie. Nie zapominajmy zabezpieczyć okien. Corocznie w wyniku wyładowań atmosferycznych ginie kilkadziesiąt osób.

Podczas upałów, gdy temperatura osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Powinieneś w tym czasie zachować szczególne środki ostrożności.

1. NAWADNIJ ORGANIZM - PIJ DUŻO WODY

Podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu.

- pij dużo płynów – z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, a w jej uzupełnieniu np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne;
- jedz warzywa i owoce, takie jak pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew. Szczególnie warto pić sok pomidorowy - doskonale uzupełnia potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu;
- unikaj natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu, który może powodować obniżenie ciśnienia i w efekcie omdlenia.

2. ODPOCZYWAJ W CIENIU

Słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w miarę możliwości w godzinach 11:00 – 15:00 pozostań w pomieszczeniu.

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów;
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego;
- spędzaj w miarę możliwości 2 – 3 godziny dziennie w chłodnym miejscu (np. klimatyzowany budynek użyteczności publicznej);
- chłódź organizm (bierz chłodne prysznice, stosuj zimne okłady);
- jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało – zastosuj kremy z filtrem, załóż jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę, okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV i staraj się przebywać w cieniu;
- osobom starszym oraz rodzicom z maluchami i zwierzakami poleca się spacerować dopiero w godzinach popołudniowych.

3. UWAGA NA RÓŻNICE TEMPERATUR

W upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu.

Unikaj:

- picia lodowatych napoi (powinny mieć temperaturę pokojową),
- gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego – do basenu, czy jeziora wchodzić stopniowo, powoli),
- „rozkręcania” klimatyzacji (może skutkować przeziębieniami, infekcjami dróg oddechowych, bólami mięśni czy nerwobólami).

4. OCHŁADZAJ SWOJE MIESZKANIE

Podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Pomocną alternatywą mogą być elektryczne wentylatory. W domu możesz się również schodzić biorąc letni prysznic.

- kontroluj temperaturę powietrza w swoim domu lub mieszkaniu (max. 32°C w dzień i 24°C w nocy);
- wietrz dom lub mieszkanie, dopiero wtedy, gdy temperatura na zewnątrz jest najniższa;
- zamykaj i zasłaniaj okna, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączaj w miarę możliwości sztuczne oświetlenie i urządzenia elektryczne, z których nie korzystasz;

5. TROSZCZ SIĘ O DZIECI I OSOBY STARSZE

Ich organizmy najgorzej reagują na upały.

- dzieci nie powinny zbyt długo przebywać na dworze, gdyż w euforii letnich zabaw mogą zapomnieć o picciu wody czy ochronie ciała przed słońcem;
- osoby starsze, choćby z tej racji, że nie czują dobrze pragnienia, powinny być otoczone uważną opieką;
- pod żadnym pozorem NIGDY nie pozostawiaj dzieci w zamkniętych pomieszczeniach, w tym w samochodzie, NAWET NA CHWILĘ!! - temperatura rośnie w nim błyskawicznie i dla Twojego dziecka może się to okazać zabójcze.

6. NIE ZAPOMINAJ O ZWIERZĘTACH

- pamiętaj, aby Twoje zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały w możliwie chłodnych/ zaciemnionych miejscach;
- w zamkniętych pomieszczeniach podczas upałów zwierzęta są tak samo bezbronne, jak małe dzieci – pomyśl, zanim pozostawisz je bez nadzoru choćby przez chwilę;
- wystaw w ogrodzie poidelka dla dzikich zwierząt.

7. UTRZYMUJ LEKKĄ DIETĘ

- w gorące i upalne dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem.
- ogranicz słodkie napoje, które wzmagają pragnienie;
- unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych

8. LODY DLA OCHŁODY

Lody spożywane powoli i w rozsądnych ilościach nie powinny zaszkodzić. Mogą być smacznym sposobem na ochłodzenie organizmu.

- jedz jednak tylko lody z pewnego źródła, aby uniknąć groźnych zatruc pokarmowych.

9. SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM

Jeśli cierpisz na jakieś choroby – skonsultuj się z lekarzem, który poradzi Ci, co konkretnie robić przy danych dolegliwościach.

- pamiętaj, by nie dopuścić do odwodnienia organizmu;
- leki przechowuj w temperaturze poniżej 25 stopni lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu).

10. WZYWAJ POMOC

Jeśli dojdzie do przegrzania organizmu, osoba ma suchą, gorącą skórę, dostaje drgawek, majaczy i/lub traci przytomność, niezwłocznie wezwij pogotowie dzwoniąc pod nr 112

- Do przybycia specjalistycznej pomocy, osobę przytomną należy położyć w chłodnym pomieszczeniu, na plecach, z nogami lekko uniesionymi, zdjęć ubranie, ochładzać ciało kompresami lub spryskiwać wodą w temperaturze 25-30 stopni oraz mierzyć jej temperaturę.
- Jeśli osoba traci przytomność należy położyć ją na boku, w pozycji bezpiecznej.

Nie należy samodzielnie podawać żadnych leków.

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

- unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
- noś nakrycie głowy
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
- stosuj kremy z filtrem UV
- w ciągu dnia zamknij i zastoń okna
- noś lekką i przewiewną odzież

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

112

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

pij dużo niegazowanej wody

gov.pl/rcb @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W CZASIE BURZY?

Silne wiatry, deszcze oraz burze są naturalnymi zjawiskami pogodowymi i występują z różną siłą na całym świecie. Są zjawiskami, które szybko się przemieszczają. Wszystkie są jednak niebezpieczne. Powodują zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi oraz duże straty materialne.

Czy TWOJA RODZINA jest bezpieczna?

Bądź mądry przed szkodą. Uderzenie pioruna może skończyć się pożarem, uszkodzeniem konstrukcji budynku, przepaleniem instalacji elektrycznej, telewizora, lodówki, wszystkiego, co jest włączone do instalacji.

Prawidłowe zachowanie powinno być uzależnione od miejsca naszego pobytu.

W domu:

1. Zapewnijmy sobie dostęp do mediów np. poprzez przenośne radio (z bateriami) oraz awaryjne oświetlenie np.

latarkę, świeczki, a także żywność, wodę oraz niezbędne lekarstwa.

2. Zastanówmy się nad ewentualnymi drogami i miejscem ewakuacji. Jeżeli jesteśmy w centrum burzy lub huraganowego wiatru zejdźmy do bezpiecznego pomieszczenia na najniższej kondygnacji domu, np. piwnic i usiądźmy pod ścianą nośną, z daleka od przeszklonych drzwi i okien.

3. Usuńmy z balkonów, tarasów wszystkie przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr i stworzyć dodatkowe zagrożenie.

4. Sprawdźmy zamknięcie okien i drzwi oraz zabezpieczmy je skutecznie przed otwarciem. Pamiętajmy również, że w czasie burzy nie należy podchodzić do okien.

5. Nie wychodźmy lub wyjeżdżajmy z domu, jeśli nie musimy (przełóżmy odwiedzinę lub zakupy).

6. Wyłączmy urządzenia elektryczne i gazowe (zawory, bezpieczniki).

7. Unikajmy korzystania z telefonów komórkowych.

Chwilowa bezpieczne uspokojenie się nawałnicy i cisza – nie oznacza bezpieczeństwa.

W terenie:

O ile to możliwe, wejdźmy jak najszybciej do najbliższego budynku i tam przeczekajmy burzę. Jeśli nie ma takiej możliwości:

1. Nie zatrzymujmy się i nie szukajmy schronienia pod drzewami, słupami energetycznymi (jeżeli linia ulegnie zerwaniu zostaniemy porażeni prądem), niestabilnymi konstrukcjami np. wiaty oraz wszystkimi wysokimi elementami, bo one przyciągają pioruny.

2. Unikajmy otwartej przestrzeni. Wykorzystajmy jako schronienie istniejące budowle: most, wiadukt, przepusty lub inne stałe konstrukcje. Jeżeli nie mamy możliwości takiego ukrycia się, wykorzystajmy zagłębienia terenu (rów, głęboki dół).

3. Odsuńmy się od metalowych przedmiotów i ich nie dotykajmy.

4. Wyjdźmy natychmiast z wody.

5. Unikajmy używania telefonu komórkowego. Najlepiej go wyłączmy.

Gdy jedziemy pojazdem:

1. Pamiętajmy o możliwych silnych podmuchach podczas jazdy.

2. Nie zatrzymujmy się pod drzewami. Często dochodzi do przygniecenia samochodu przez powalone wiatrem konary i drzewa.

3. Jeśli zaskoczy nas burza, a nie możemy wejść do bezpiecznego budynku, pozostajmy w samochodzie.

BURZA - BĄDŹ BEZPIECZNY

nie stój
pod jedynym
w okolicy
drzewem



unikaj
dotykania
metalowych
przedmiotów



zostań
w domu,
jeśli możesz



zabezpiecz
drzwi i okna
oraz przedmioty
na parapecie
i balkonie



odłącz od prądu
sprzęt domowy



jeśli jedziesz autem,
zjedź na parking
z dala
od drzew



w górach
jak najszybciej
zejdź ze szczytu



jeśli pływasz,
natychmiast
wyjdź z wody
i oddal się
od brzegu



unikaj otwartych
przeźreni



112

jeśli zauważysz
niebezpieczne
zdarzenie
- zadzwoń po pomoc

rcb.gov.pl

[@RCB_RP](https://twitter.com/RCB_RP)

[@rzadowecentrumbezpieczenstwa](https://facebook.com/rzadowecentrumbezpieczenstwa)

[@rcbgovpl](https://instagram.com/rcbgovpl)

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa