



Toruń, dnia 18.07.2014 r.

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 36/07/2014

Zjawisko: upały

Stopień zagrożenia: 2

Ważność: od godz. 13⁰⁰ dnia 19.07.2014 do godz. 20⁰⁰ dnia 22.07.2014

Obszar: województwo kujawsko-pomorskie

Przebieg : Prognozuje się temperaturę maksymalną od 29°C do 31°C.
Temperatura minimalna od 16°C do 18°C.

Źródło informacji: KUJAWSKO-POMORSKI URZĄD WOJEWÓDZKI W BYDGOSZCZY.
WYDZIAŁ BEZPIECZEŃSTWA I ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO – Wojewódzkie
Centrum Zarządzania Kryzysowego w Bydgoszczy.

Informacje Toruńskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego (TCZK):

Wysokie temperatury jakie pojawiają się w upalne, letnie dni i noce powodują dla osób nieprzygotowanych lub wykazujących nieodpowiednie zachowania zwiększenie ryzyka negatywnych skutków zdrowotnych wynikających z oddziaływania na organizm człowieka wysokiej temperatury oraz przegrzania organizmu w różnym stopniu do śmiertelnego włącznie .

W związku z tym przypominamy najważniejsze zasady funkcjonowania człowieka w warunkach upałów:

- 1. Unikać długotrwałego przebywania na wolnym powietrzu, w miejscach nasłonecznionych, w czasie największego operowania słońca, zwłaszcza między godziną 10⁰⁰ a 15⁰⁰.**

W sposób szczególny dotyczy to osób w wieku podeszłym, małych dzieci i osób osłabionych, osób ze schorzeniami serca i układu krążenia krwi, rekonwalescentów, niepełnosprawnych oraz wykonujących prace wymagające wysiłku fizycznego.

- 2. Należy przebywać w chłodniejszych pomieszczeniach domu, zamykać oraz zasłaniać okna**

- przebywając w miejscach publicznych można wykorzystywać do ochłodzenia się miejsca klimatyzowane – np. budynki użyteczności publicznej, galerie handlowe itp. lub rozstawiane na ulicach deszczownice, natryski itp. urządzenia.**

Przy wysokich temperaturach zaleca się nie opuszczanie chłodnych pomieszczeń budynków osobom, które spożywały alkohol i całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu na wolnym powietrzu.

- 3. Osoby mające długotrwale przebywać na wolnym powietrzu powinny pamiętać o:**

- nakryciu głowy chroniącym przed promieniami słonecznymi,**
- stosowaniu kosmetyków z wysokim filtrem UV,**
- noszenie lekkich, luźnych ubrań z materiałów naturalnych (np.: len, bawełna), wygodnego, przewiewnego obuwia,**
- w miarę możliwości częste schładzanie się chłodnymi prysznicami lub kąpielami.**

- 4. Przyjmować więcej niż zwykle płynów, unikać napojów alkoholowych, spożywać lekkie, chłodne, lekko solone potrawy.**

5. Kierowcy:

- powinni częściej robić odpoczynki,
- pamiętać, że w czasie upałów zmęczenie i znużenie pojawia się szybciej niż zwykle, rośnie skłonność do zdenerwowania, rozdrażnienia, uczucia zmęczenia, obniża się koncentracja, a czas reakcji wydłuża się znacząco,
- zmienia się przyczepność kół samochodu, podczas jazdy po bardzo rozgrzanym asfalcie samochód może zachowywać się tak jakby znajdował się na lodzie.

Wojciech Pawlik
Inspektor dyżurny TCZK