



87-100 TORUŃ, ul. LEGIONÓW 70/76
Tel.: 56 61 19 310
Fax.: 0 56 61 19 333
e-mail: tczk@um.torun.pl



Toruń, dnia 3.07.2015 r.

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 24/07/2015

Zjawisko: upał

Stopień zagrożenia: 1

Ważność: od godz. 12⁰⁰ dnia 4.07.2015 do godz. 20⁰⁰ dnia 6.07.2015

Obszar: województwo kujawsko-pomorskie

Przebieg : Prognozuje się temperaturę maksymalną od 30°C do 32°C, **tylko 5.07.2015 od 32°C do 34°C**. Temperatura minimalna od 17°C do 20°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 mogą powodować dla osób nieprzygotowanych lub wykazujących nieodpowiednie zachowania zwiększenie ryzyka negatywnych skutków zdrowotnych.

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