



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 8.08.2015 r.

ZMIANA
OSTRZEŻENIA METEOROLOGICZNEGO
Nr 31/08/2015 WYDANEGO 2.08.2015

Zjawisko: upał

Stopień zagrożenia: 3

Ważność: od godz. 15⁰⁰ dnia 8.08.2015 do godz. 20⁰⁰ dnia 15.08.2015

Obszar: województwo kujawsko-pomorskie

Przebieg : W dniu **8.08.2015r.** prognozowana jest temperatura maksymalna **od 34°C do 36°C**,

w dniu; **9.08.2015r.** **od 29°C** na północy **do 31°C** na południu obszaru,

w dniu **10.08** **od 29°C** na północy **do 31°C** na południu obszaru,

temperatura *minimalna od: 16°C do 19°C.*

W kolejnych dniach temperatura maksymalna **od 34°C do 36°C**,

temperatura *minimalna od 19°C do 21°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