

Ostrzeżenie: upały powyżej 30° C

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego ostrzega: w najbliższych dniach temperatura powietrza na Mazowszu będzie przekraczać 30 stopni Celsjusza. Może to stanowić zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt. Warto przestrzegać podstawowych zasad w czasie upałów. Pamiętajmy też o bezpieczeństwie nad wodą.

Według prognoz Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Warszawie we wtorek słupki będą wskazywać 32 stopnie. W kolejnych dniach wysoka temperatura będzie się utrzymywać, w **środę i czwartek** prognozowane są **33 stopnie**, a w **piątek i sobotę** ok. **35 stopni**. Upały są szczególnie groźne dla osób w podeszłym wieku, chorych na nadciśnienie, cukrzycę i mających problem z sercem. W związku z tym warto przestrzegać następujących zasad:

- unikać przebywania na słońcu w porze największego nasłonecznienia;
- osoby z dolegliwościami układu krążenia nie powinny wychodzić w godz. 11.00-17.00;
- chronić bezwzględnie przed przebywaniem na słońcu niemowlęta i małe dzieci, nie zostawiać ich w samochodzie;
- osłaniać głowę przed promieniowaniem słonecznym;
- pić 2-3 litry napojów dziennie (woda, napoje niesłodkie i niegazowane); osoby po zawałach i cierpiące na chorobę niedokrwienną serca powinny pić napoje z dużą ilością mikroelementów, przede wszystkim magnezu i potasu;
- w miarę możliwości schładzać ciało (np. często płukać dłonie i nadgarstki pod bieżącą chłodną wodą, przecierać kark, skronie); unikać skrajnych zmian temperatur;
- ubierać się w przewiewną, luźną odzież w jasnych kolorach, z naturalnych tkanin;
- unikać picia alkoholu (do spalania alkoholu organizm wykorzystuje zasoby wody);
- spożywać lekkostrawne, niezbyt obfite posiłki;

Nie zapominajmy o zwierzętach – nie zamykajmy ich w małych nasłonecznionych obiektach, np. samochodach.

Gdy zauważymy objawy udaru słonecznego:

- bóle i zawroty głowy
- osłabienie
- nudności
- zaburzenia widzenia, świadomości, przytomności
- gorączkę, dreszcze, czy drgawki
- przyspieszenie tętna

Należy:

- ułożyć poszkodowanego w cieniu
- podać wodę (jeśli jest przytomny)
- nałożyć zimne kompresy
- wezwać pomoc medyczną

Ostrzeżenia pogodowe oraz szczegółowa prognoza dla danego regionu są dostępne w serwisie Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej www.pogodynka.pl. W zakładce Biometeo można sprawdzić takie informacje jak: obciążenie termiczne organizmu, subiektywne odczucie termiczne, straty wody z organizmu.

Bezpieczeństwo nad wodą

Nie zapominajmy też o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa nad wodą. Od początku roku na Mazowszu utonęło 31 osób, z czego aż 24 od początku czerwca (!). Pamiętajmy, żeby kąpać się tylko w miejscach, gdzie są ratownicy. W naszym województwie jest 41 miejsc przeznaczonych do kąpeli i 5 kąpielisk (na kąpieliskach ratownicy mają więcej sprzętu). Wskazane akweny są badane przez sanepid, który stworzył specjalny [serwis kąpieliskowy](#), zawierający

informacje m.in., o jakości wody i infrastrukturze na terenie wypoczynku.