

Nadchodzą upały - ostrzeżenie meteorologiczne

Data publikacji: 7.08.2018 7:00

Lato w tym roku jest wyjątkowo upalne – słupki rtęci wskazują około 30 stopni Celsjusza. To jednak nie koniec. Biuro Prognoz Meteorologicznych w Krakowie wydało ostrzeżenie, dla powiatu cieszyńskiego, w którym ostrzega przed kolejną, niezwykle silną falą upałów.



fot. pixabay.com

- W godzinach od 12:00 dnia 07.08.2018 do godziny 20:00 dnia 10.08.2018 prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 30 do 32 stopni Celsjusza. Minimalna temperatura w nocy od 18 do 21 stopni Celsjusza – podano w komunikacie.

Jak radzi Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy, upały to silne obciążenie dla organizmu każdego człowieka, które może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Na negatywne skutki upałów szczególnie narażone są niemowlęta, małe dzieci, osoby niepełnosprawne, w wieku podeszłym, a także rekonwalescenci i chorzy przewlekle – w tym przypadku najbardziej uważać powinny osoby ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego, nerwowego oraz cukrzycy. Opisane grupy ryzyka, powinny wystrzegać się przebywania na otwartych przestrzeniach w okresie upałów.

Zgodnie z zaleceniami Instytutu, w czasie upałów należy podjąć odpowiednie środki bezpieczeństwa, w celu uniknięcia negatywnych skutków wysokich temperatur. Po pierwsze, w czasie letnich upałów należy unikać bezpośredniego kontaktu ze słońcem, korzystać ze schładzających kąpeli, a także dbać o odpowiednie uzupełnianie płynów. Ponadto odradza się podejmowanie zbędnego wysiłku fizycznego.

W czasie upałów dobrze jest również zwrócić uwagę na zwierzęta. Zwierzęta domowe powinny mieć zapewnione zacienione miejsce, w którym mogą się schronić i stały dostęp do wody pitnej, która również nie powinna znajdować się na słońcu.

Warto również zwrócić uwagę, czy my, lub ktoś z naszego otoczenia nie cierpi na udar słoneczny, lub ciepłny.

Dreszcze, uczucie niepokoju, silny ból głowy to symptomy, które mogą świadczyć o przegrzaniu. Wtedy należy udać się w chłodne miejsce, uzupełnić płyny, czy też odpocząć. Z kolei skurcze kończyn, wysoka temperatura ciała, gorąca i sucha powierzchnia skóry, podwyższone tętno, majaczenie, drgawki, czy też utraty przytomności są już podstawą do niezwłocznego wezwania pogotowia ratunkowego, gdyż istnieje duże ryzyko, że wystąpił udar słoneczny, lub ciepłny.