

# Upalne dni przed nami!

Data publikacji: 29.08.2024 12:00

Co najmniej trzy najbliższe dni obowiązuje w powiecie cieszyńskim (jak w całej Polsce zresztą) ostrzeżenie przed upałami. Dbajcie o nawodnienie i szukajcie cienia!

*Upały na najbliższe dni zapowiadają meteorolodzy, fot. Freepik.com*

Meteorolodzy z IMGW PIB w Krakowie wydali ostrzeżenia dla powiatu cieszyńskiego na nadchodzące dni. Ostrzegają przed upałami do ok. 31 stopni.

## **Ostrzeżenia meteorologiczne:**

*Upał*

*stopień: 1*

*prawd. 80%*

*Przebieg: Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 29°C do 31°C. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 18°C.*

*Uwagi: Ostrzeżenie może być kontynuowane.*

*Ważne:*

*Od: 2024-08-28 13:00*

*Do: 2024-08-31 18:00*

*Czas wydania: 2024-08-28 12:10*

*Jak zachowywać się w czasie upałów? (inf. Ministerstwa Zdrowia)*

- chronić się przed upałem;
- unikać wychodzenia z domu i wysiłku fizycznego w trakcie szczególnie upalnych godzin (jeśli musisz wyjść, pozostawaj w cieniu);
- ograniczaj spacer z dziećmi w godzinach 10-16, staraj się by nie wykonywały intensywnych wysiłków;
- noś nakrycie głowy, luźne, bawełniane ubranie w jasnych kolorach;
- noś ze sobą butelkę wody;
- zasłaniaj okna eksponowane na słońce;
- zamykaj okna, jeśli na zewnątrz jest cieplej niż we wnętrzu budynku, otwieraj je w nocy wywołując przepływ powietrza;
- w domu przebywaj w najchłodniejszych pomieszczeniach;
- jeśli nie możesz przebywać w domu, staraj się wchodzić często do chłodnych, klimatyzowanych pomieszczeń (jak supermarkety, kina, muzea itp.);
- regularnie bierz chłodną kąpiel lub prysznic, zwilżaj skórę wielokrotnie w ciągu dnia;
- pij jak najwięcej wody, soków owocowych;
- jedz zgodnie z przyzwyczajeniem ale potrawy lekkostrawne, dużo warzyw i owoców;

- nie pij alkoholu!
- nie wahaj się zasięgnąć rady lekarza lub farmaceuty zwłaszcza gdy przyjmujesz leki bez recepty lub zamierzasz przyjmować;
- zgłoś się do lekarza gdy zauważysz u siebie następujące objawy: ból, zawroty, głowy, osłabienie, nudności, wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza brzucha i nóg);
- nie wahaj się poprosić o pomoc sąsiadów;
- dowiedz się jak czuje się osoba samotna lub chora mieszkająca w Twoim sąsiedztwie. Zachęć je do jedzenia i picia;
- pamiętaj o bezpiecznej kąpieli;
- nie skacz na głowę do zbiorników wodnych;
- pamiętaj o stopniowym schłodzeniu ciała przed pływaniem.

NG/mat.pras.