

Upały!

Data publikacji: 20.07.2017 9:20

Nawet 34 kreski mogą dziś (20.07) pokazywać termometry w regionie. Meteorolodzy przestrzegają przed upałami.

□

- Prognozuje się temperaturę maksymalną w dzień 20.07 od 31°C do 34°C, a 21.07 od 27°C do 31°C. Temperatura minimalna w nocy od 17°C do 20°C – prognozuje Anna Woźniak, synoptyk Centralnego Biura Prognoz Meteorologicznych w Krakowie.

Jak zachowywać się w czasie upałów?

- 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, bawełne 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.

Nie zapominajmy o zwierzętach – zapewnijmy im cień oraz dostęp do chłodnej wody. Jeśli zabieramy psa na spacer, zabierzmy wodę ze sobą. Przewożąc zwierzę w samochodzie – nie zamykajmy go w nim! Stojący w słońcu samochód może w parę minut nagrzać się nawet do 70 stopni!

red.