

# Upały do niedzieli

Data publikacji: 5.07.2012 15:05

Upały, które od kilku dni dają się we znaki mieszkańcom powiatu nie ustaną - IMGW ostrzega przed upałami 2 stopnia. Temperatury sięgające 33 kresek będą aż do niedzieli.

Nagrzane auta i autobusy, duchota, topiący się asfalt. Problemy z ciśnieniem, ból głowy, zesłabnięcia i omdlenia. To zła strona bardzo słonecznej pogody, której ostatnio mamy aż w nadmiarze. Na dodatek burze z gradem i gwałtownym deszczem, które - mimo iż nie wyrządziły jeszcze w powiecie cieszyńskim wielkich szkód - przynoszą tylko chwilowe orzeźwienie. Pogoda na razie się nie zmieni, jak podaje dyżurny synoptyk Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej Grzegorz Baca **od godz. 12:00 dnia 05.07.2012 do godz. 20:00 dnia 08.07.2012 (niedziela) na terenie Beskidu Śląskiego i Żywieckiego przewiduje się temperaturę maksymalną od 30°C do 33°C. Temperatura minimalna od 18°C do 20°C.** Takie temperatury i ich długotrwały okres występowania klasyfikują upał na 2 stopień, który charakteryzuje się dużym ryzykiem udaru słonecznego, zagrożeniem życia, uszkodzeniem asfaltowych nawierzchni dróg i dużym zagrożeniem pożarowym.

To niebezpieczny okres szczególnie dla osób starszych, chorych i dzieci. Jak radzi Generalny Inspektorat Sanitarny w specjalnie przygotowanej na upały ulotce, w domu lub mieszkaniu powinniśmy utrzymywać temperaturę powietrza do 32°C w dzień i do 24°C w nocy. W nocy i wczesnie rano, kiedy temperatura powietrza jest niższa warto otworzyć i odsłonić okna, natomiast w dzień najlepiej je zamknąć i zasłonić zasłonami lub żaluzjami. Nie wolno zapomnieć o właściwym nawodnieniu - najlepiej pić wodę, należy unikać alkoholu. Pomoże także spożywanie owoców o wysokiej zawartości potasu - pomidorów, pomarańczy, sałaty, ogórków, marchwi. Warto brać częste chłodne prysznice lub kąpiele i stosować chłodne okłady na ciało, a kiedy jesteśmy na dworze załóżmy jasne, lekkie, luźne, bawełniane lub lniane ubrania oraz nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV. Nie zapominajmy o dzieciach - nie pozwalajmy biegać im po słońcu bez nakrycia głowy, nie zostawiamy ich nawet "na chwilę" w samochodzie. Pamiętajmy również o zwierzętach - muszą mieć możliwość schronienia w cieniu i dostateczną ilość zimnej wody.

Powinniśmy również odwiedzać w miarę możliwości osoby samotne, starsze, chore, które mieszkają w naszej okolicy. Jeśli będziemy musieli udzielić pierwszej pomocy warto pamiętać o kilku sprawach:

- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy: przenieść osobę w chłodniejsze miejsce, ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów, obniżyć temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin, nieprzerwane wachlowanie, spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C.
- nie należy podawać żadnych leków,
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Upały 2 stopnia mają potrwać do niedzieli, jednak nie oznacza to, że od poniedziałku pogoda się załame. Na stronie IMGW z prognozą pogody - pogodyнка.pl słoneczna pogoda króluje aż do 21 lipca, z tym, że od poniedziałku temperatury mają być nieco niższe.

(red.)