

Published on *Urząd Miejski w Świeciu* (<https://www.archiwum.swiecie.eu>)

Strona główna > Fala upałów

---

## **Fala upałów**

03 lipca 2015



[1]

**Przynajmniej do poniedziałku będą panowały bardzo wysokie temperatury, sięgające w Świeciu do 34 stopni Celsjusza. Warto zachować środki ostrożności.**

Według prognoz meteorologicznych, w gminie Świecie do poniedziałku 6 lipca maksymalna temperatura w dzień wyniesie od 30 do 32 st. C, a w niedzielę 5 lipca nawet 32-34 st. W

nocy termometry będą wskazywać od 17 do 20 st. C.

**W upalne dni należy pamiętać o podstawowych środkach ostrożności. Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.**

### **BEZPIECZNE ZACHOWANIA**

- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00),
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych,
- chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem,
- **w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych,**
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne,
- pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiały, lodów mrożonek),
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego,
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny,
- unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz,
- utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych,
- przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą,
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają,
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

Wiecej przydatnych poradników RSO znajduje się na stronie Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji: [www.mac.gov.pl](http://www.mac.gov.pl) [2]

### **TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA**

**112 - numer alarmowy**

**999 - pogotowie ratunkowe**

**998 - straż pożarna**


**997 - policja**

Zapoznaj się też z załącznikiem na dole strony.

(ap)

3.07.2015

### **Załącznik:**

 [Upały - pobierz \[3\]](#)

---

**Adres źródłowy:** <https://www.archiwum.swiecie.eu/pl/news/fala-upa%C5%82%C3%B3w>

### **Links**

[1] <https://www.archiwum.swiecie.eu/sites/default/files/field/image/upal1.jpg>

[2] <https://mac.gov.pl/projekty/regionalny-system-ostrzegania-rso/poradniki-rso>

[3] [https://www.archiwum.swiecie.eu/sites/default/files/upaly\\_0.pdf](https://www.archiwum.swiecie.eu/sites/default/files/upaly_0.pdf)