



Gorące dni w Krakowie. Uważajmy na upały! Heat wave - be careful!

2016-07-24

Synoptycy zapowiadają, że do czwartku w Krakowie mogą utrzymywać się wysokie temperatury. Prognozuje się temperaturę maksymalną w dzień od 29°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 17°C do 19°C. Apelujemy o unikanie słońca i częste picie wody.

Weather forecasters predict that high temperatures may soar in Krakow till Thursday (28th July). Maximum temperature may reach from 29 ° C to 32 ° C during the day. The minimum temperature during the night stays between 17 ° C to 19°C. We call for avoiding the sun and drinking water frequently.

Podczas upałów najgorszy czas dla organizmu przypada między 10.00 a 16.00. Seniorzy oraz dzieci, czyli osoby najbardziej narażone na negatywne skutki upału, w miarę możliwości, powinni w tym czasie unikać przebywania na słońcu. Wszystkie osoby narażone na dłuższy kontakt z promieniami słonecznymi powinny mieć nakrycie głowy (kapelusz, czapka z daszkiem). Warto pamiętać o okularach przeciwsłonecznych. Trzeba też zapewnić organizmowi przynajmniej 2 litry wody dziennie. W razie przegrzania, odczuwania zawrotów głowy, konieczne jest przeniesienie się w chłodne miejsce i nawodnienie organizmu. Jeśli objawy nie ustępują, należy zgłosić się do lekarza.

The most dangerous time for sun exposure is between 10.00 and 16.00. Seniors and children are the most effected by the heat, and therefore, if possible, should at this time avoid sun exposure. All persons exposed to prolonged contact with sunlight should wear a hat (or cap). It is worth wearing sunglasses. We also recommend drinking at least 2 liters of water a day. If you feel you have heat exhaustion (heavy sweating, feeling weak and/or confused, dizziness headache) get out of the heat quickly. Rest in a building that has air-conditioning. If you can't get inside, find a cool, shady place. Drink plenty of water or other fluids. Do NOT drink alcohol or caffeinated drinks (such as soda). These can make heat exhaustion worse. Take a cool shower or bath, or apply cool water to your skin. If you do not feel better within 30 minutes, you should contact your doctor. If heat exhaustion is not treated, it can progress to heatstroke.

Również właściciele psów i kotów powinni zadbać o właściwą ochronę swoich pupili. Zwierzęta muszą mieć przede wszystkim dostęp do wody pitnej. W przypadku wysokich temperatur lepiej nie wychodzić z nimi na spacer między 10.00 a 16.00. Warto też zabrać ze sobą wodę i mokry ręcznik, którym można schłodzić zwierzę.

Pod żadnym pozorem nie powinniśmy zostawiać zwierząt w miejscach nasłonecznionych, zwłaszcza w zaparkowanym samochodzie, nawet z uchylonymi szybami. Pamiętajmy, że temperatura powietrza w nagrzanym samochodzie może przekroczyć 60 stopni Celsjusza w ciągu kilkunastu minut.

W przypadku, gdy zauważymy, że zwierzę przebywa w złych warunkach i nie ma dostępu do wody, interwencję należy zgłosić do Straży Miejskiej pod numerem 986, do Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami – u. Floriańska 53, tel. 12 421 77 72, 12 421 26 85 lub pod numer alarmowy 112.