Magiczny Kraków

Uwaga na upały – ostrzeżenie meteorologów

2018-08-08

Najbliższe dni w Krakowie upłyną pod znakiem upałów - prognozują synoptycy z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, którzy wydali ostrzeżenie drugiego stopnia w tej sprawie. Obowiązuje ono od godz. 11.30 w środę, 8 sierpnia, do godz. 20.00 w piątek, 10 sierpnia.

Według prognoz, w najbliższe dni termometry w trakcie dnia będą wskazywać maksymalnie od 30 do 34 st. C. Natomiast temperatura minimalna w nocy wyniesie od 18 do 21 st. C. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska określono na 90 proc.

Jak przetrwać upały?

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Niewątpliwie upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Lekarze zalecają, aby wtedy osoby starsze i dzieci nie wychodziły z domu. Powinniśmy pamiętać o ochronie głowy i pić nawet 3 litry wody dziennie.

Aby bezpiecznie przetrwać upały:

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz., stosując przy tym filtry ochronne;
- **dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;**
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, np. bieganie, może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego;
- **pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym**

pojeździe! Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50–60 ^{0} C;

- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach, wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- **należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;**
- należny unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić, jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy; jeśli to możliwe, należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należny unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- w podróży należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- **należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.**

Dzieci:

- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapeczkę z daszkiem;
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;
- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem ochronnym;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;
- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.

Osoby starsze:

- zwykle przyjmują większe ilości leków; podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu, w związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowanie podczas upałów.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie apeluje o zwracanie szczególnej uwagi na osoby narażone na negatywny wpływ wysokich temperatur, tj. osoby starsze, przewlekle chore, samotne i niepełnosprawne. W każdej sytuacji budzącej niepokój o bezpieczeństwo sąsiada lub członka rodziny można skontaktować się z pracownikami filii MOPS w Krakowie:

0. Filia nr 1 - os. Teatralne 24, tel.: 12 430 45 46, fax: 12 643 07 06, e-mail: **f1@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 2 - ul. Radzikowskiego 39, tel.: 12 636 77 98, fax: 12 636 75 24, e-mail: **f2@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 3 - ul. Rzeźnicza 2, tel.: 12 257 00 07, fax: 12 257 00 08, e-mail: **f3@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 4 - os. Szkolne 34, tel.: 12 425 75 64, fax: 12 643 72 78, e-mail: **f4@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 5 - ul. Praska 52, tel.: 12 269 05 54, fax: 12 266 82 75, e-mail: **f5@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 6 - ul. Dietla 64, tel.: 12 423 23 15, fax: 12 422 17 74, e-mail: **f6@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 7 - al. Słowackiego 46, tel.: 12 632 00 22, fax: 12 632 66 20, e-mail: **f7@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 8 - ul. Na Kozłówce 27 (II piętro), tel.: 12 659 12 68, fax: 12 651 21 60, e-mail: **f8@mops.krakow.pl**,
0. Filia nr 9 - os. Teatralne 24, tel.: 12 644 76 09, fax: 12 12 644 80 34, e-mail: **f9@mops.krakow.pl**,
0. Dział Pomocy Bezdomnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie - os. Teatralne 24, tel.: 12 430 45 46, fax: 12 643 07 06, e-mail: **db@mops.krakow.pl**.

W trakcie upałów wzrasta także ryzyko pożarów na obszarach zalesionych. Podatność lasów na pożar zależy przede wszystkim od warunków pogodowych. Wpływają one na wilgotność ściółki, której spadek poniżej 28% znacznie zwiększa podatność na zapalenie ściółki. Las jest doskonałym materiałem palnym. Jednak – aby powstał pożar – potrzebne jest źródło ognia. Aby uniknąć pożarów w lasach, apelujemy do wszystkich przebywających na tych terenach o przestrzeganie podstawowych zasad:

1. W lasach i na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu zabronione jest:
    - rozniecanie ognia poza miejscami wyznaczonymi,
    - wypalanie wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych,
    - palenie tytoniu, z wyjątkiem dróg utwardzonych i miejsc wyznaczonych do pobytu ludzi.

2. Zapamiętajmy, co określają stopnie zagrożenia pożarowego w lasach:

- 0 - brak zagrożenia;
- I - zagrożenie małe;
- II - zagrożenie duże, bądź ostrożny;
- III - zagrożenie katastrofalne, nie wolno rozpalać ognisk nawet w miejscach wyznaczonych.

Podczas upałów najgorszy czas dla organizmu przypada między godz. 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.

Mieszkańcy i turyści odwiedzający nasze miasto mogą korzystać z pitników z wodą z miejskiej sieci, ustawionych na Rynku Głównym (koło Wieży Ratuszowej) i przy wejściu do Parku Jordana od strony Błoń. - Woda jest bezpieczna i można ją pić bezpośrednio z kranu. Jej jakość gwarantują codzienne kontrole, wykonywane przez Centralne Laboratorium – informuje Robert Żurek z MPWiK.

Ważna jest również informacja dla dorożkarzy. Przypominamy, że gdy temperatura przekracza 28 stopni Celsjusza w cieniu, obowiązuje zakaz postoju dorożek na Rynku Głównym (od godz. 10.00 do 20.00). Dorożkarze mogą wówczas korzystać z postojów zastępczych (na alejce Plant przy ul. Podzamcze, przy Barbakanie oraz na ul. Mikołajskiej przy bazylice Mariackiej). Z postojów zastępczych dorożkarze mogą korzystać także poza wyżej wymienionymi godzinami. O wszystkich tych zasadach dorożkarze zostali poinformowani pismem z Wydziału Spraw Administracyjnych UMK.

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 godz. 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**.