



Nadal będzie upalnie i burzowo

2019-08-29

Synoptycy Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Krakowie wydali dwa ostrzeżenia - przed upałami i burzami.

Do godz. 18.00 w czwartek, 29 sierpnia obowiązuje ostrzeżenie drugiego stopnia w związku z upałami. Synoptycy przewidują, że temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 30 do nawet 32 st. C.

Z kolei od godz. 13.30 do godz. 21.00 w czwartek, 29 sierpnia obowiązuje ostrzeżenie pierwszego stopnia przed burzami. Według prognoz w Krakowie mogą wystąpić burze z opadami deszczu od 20 do 30 mm oraz porywami wiatru do 80 km/h.

Kurtyny wodne:

W związku z falą upałów Wodociągi Miasta Krakowa od godz. 11.00 uruchamiają kurtyny wodne w stałych lokalizacjach:

- plac Centralny/aleja Róż
- plac Bohaterów Getta
- Rynek Główny
- Rynek Podgórski
- ulica Szeroka

Przypominamy, że w związku z falą upałów aż do odwołania w godz. 11.00-18.00 zamknięty będzie postój dla dorożek na Rynku Głównym. Jak informuje Wydział Spraw Administracyjnych Urzędu Miasta Krakowa, zakazany w tym czasie jest również przejazd dorożek przez Rynek Główny i postój na ul. Mikołajskiej. Szczegóły [tutaj](#).

Jak przetrwać upały?

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, 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 °C;**
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach, wspomogą to właściwą termoregulację organizmu;
- **należy nawadniać organizm - pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;**
- należy 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 dotkliwie pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy; jeśli to możliwe, należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należy 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 czapkę 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 postępowaniem 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 - ul. Mazowiecka 4, 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 rozpałać 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**.