Magiczny Kraków

Uwaga na upały – ostrzeżenie meteorologów

2026-09-09

Synoptycy z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej ostrzegają mieszkańców Krakowa przed upałem. Jak informują, temperatura maksymalna w dzień może wynieść od 29 st. C. do 31 st. C. Ostrzeżenie pierwszego stopnia obowiązuje do godz. 19.00.

Temperatura minimalna w nocy wyniesie od 14 st. C do 17 st. C.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska również określono na 70 proc.

Aby bezpiecznie przetrwać upały:

- należy ograniczyć opalanie. 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, wspomoże to właściwą termoregulację organizmu
- należy 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.

Podczas upałów pamiętajmy także o zwierzętach!

Okres upałów jest dla zwierząt szczególnie niebezpieczny. W tym czasie potrzebują one pomocy i opieki człowieka najbardziej. Zwracamy się zatem z apelem, aby zadbać o zwierzęta tak, aby mogły bezpiecznie przetrwać wysokie temperatury:

- w miarę możliwości zapewnijmy im dostęp do świeżej, czystej wody – wystawmy w zacienionych miejscach poidła i miski
- pamiętajmy, aby podczas upałów nie zostawiać zwierząt w samochodach, a także w miejscach nasłonecznionych, bez możliwości przemieszczenia się zwierzęcia w miejsce zacienione
- jeżeli podczas spaceru z psem stosujemy kaganiec, pamiętajmy, aby pies po jego założeniu mógł otworzyć pysk.

Niedopuszczalne jest stosowanie podczas spaceru z psem kagańców weterynaryjnych, które

uniemożliwiają otwarcie pyska i schłodzenie się zwierzęcia. Zakładanie kagańca weterynaryjnego szczególnie podczas upałów może doprowadzić do śmierci zwierzęcia. Kaganiec weterynaryjny, jak sama nazwa wskazuje, stosowany jest zazwyczaj w zakładach weterynaryjnych, chroni przed ugryzieniem przy wykonywaniu zabiegów weterynaryjnych, takich jak np. badanie czy szczepienie i jest zakładany tylko na krótką chwilę.