



## **Uwaga na upały i burze!**

2024-06-21

**Synoptycy z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, ostrzegają, że termometry w Krakowie mogą dziś wskazać nawet 32 st. C. Ostrzeżenie pierwszego stopnia obowiązuje dzisiaj, 21 czerwca, w godz. 12.00–20.30. Dodatkowo, dzisiaj po południu, od godz. 16.00, do jutra, 22 czerwca, do godz. 08.00, mogą występować burze.**

Wedle prognoz, temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 30 do 32 st. C. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska również określono na 90 proc.

Prognozowane są również burze, którym miejscami będą towarzyszyć ulewne opady deszczu – od 35 mm do 50 mm oraz porywy wiatru do 120 km/godz. Miejscami może wystąpić grad, lokalnie o średnicy do około 6 cm. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska ocenia się na 80 proc. W obszarach występowania opadów burzowych, na mniejszych rzekach oraz w zlewniach zurbanizowanych, mogą wystąpić gwałtowne wzrosty poziomu wody i podtopienia. Istnieje też możliwość przekroczenia stanów ostrzegawczych, a krótkotrwale także alarmowych.

### **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 trzy 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, wspomaga 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 wózkem 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:**



**Magiczny  
Kraków**

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.