

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

<https://czkw.kielce.uw.gov.pl/czk/aktualnosci-i-komunikat/aktualnosci/9508,UPALY.html>

2021-10-23, 20:01

UPAŁY

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem. Zobacz jak zachować się podczas upału.

BEZPIECZNE ZACHOWANIA

unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)

unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych

chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem

w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych

jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne

pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)

unikaj forsownego wysiłku fizycznego

korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpiele; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny

unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz

utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna

w pomieszczeniach klimatyzowanych

przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą

dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają

obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

112 - numer alarmowy

999 - Pogotowie Ratunkowe

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Regionalny System Ostrzegania



Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji

ul. Królewska 27, 00-060 Warszawa

[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)
