



## IMGW ostrzega przed upałami!

2019-07-01

Synoptycy Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Krakowie zapowiadają, że dziś, w poniedziałek, 1 lipca, temperatura maksymalna w mieście może osiągnąć nawet 34 stopnie Celsjusza. Temperatura minimalna w nocy może wynosić od 17°C do 20°C. Ostrzeżenie obowiązuje do poniedziałku, 1 lipca, do godz. 20.00. Apelujemy o unikanie słońca i częste picie wody.

---

### 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 ciepłego;
- **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 dotkliwe 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Błóż. - 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**,



**Magiczny  
Kraków**

do Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami – u. Floriańska 53, tel. **12 421 77 72, 12 421 26 85** lub pod numer alarmowy **112**.