

# WCZK

## Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492, e-mail [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)

## Upał - zalecenia dla ludności

**Upał** - stan pogody, gdy temperatura maksymalna powietrza, jest większa lub równa 30°C.

### Przed wystąpieniem upałów:

1. Zaopatrzyć się w okulary przeciwsłoneczne oraz nakrycie głowy.
2. W okresie letnim nakładać ubrania w jasnych barwach - ciemne przyciągają słońce.
3. Zadbaj o zapas wody pitnej.
4. Kup balsam z filtrem.
5. Sprawdź w jakich temperaturach powinny być przechowywane Twoje leki.

### Podczas wystąpienia upałów:

1. Przebywając w domu, zasłoń okna. Odpowiednia wentylacja zamkniętych pomieszczeń, zapewni komfort przebywania w pomieszczeniach podczas upałów.
2. W miarę możliwości staraj się przebywać w cieniu. W godzinach popołudniowych, unikaj długiego przebywania na słońcu.
3. Noś okulary przeciwsłoneczne, nakrycia głowy oraz luźne ubrania, zakrywające jak największą powierzchnię ciała.
4. W celu ochrony skóry, stosuj balsamy z filtrem.
5. Spożywaj lekkie posiłki, pij duże ilości płynów. Ogranicz spożywanie słodkich napoi, kawy i alkoholu (powodują odwodnienie organizmu).
6. Ogranicz wysiłek fizyczny, który podczas upałów może stwarzać zagrożenie.
7. Zwróć szczególną uwagę na rzeczy i materiały pozostawione w samochodzie. Łatwopalne (kanistry z benzyną, butle gazowe) mogą stwarzać niebezpieczeństwo.
8. Nie zostawiaj w samochodzie dzieci oraz zwierząt.
9. Zadbaj o zwierzęta. Zapewnij im nieograniczony dostęp do wody pitnej oraz zacienionego miejsca.
10. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie roślin.

### Skutki upałów:

1. Upały negatywnie wpływają na przyrodę, człowieka oraz infrastrukturę. Wysoka temperatura powietrza niszczy nawierzchnie dróg, tory kolejowe oraz linie energetyczne. Powoduje znaczny spadek wilgotności terenów zielonych co prowadzi do pożarów. Potęguje zjawisko suszy atmosferycznej, gruntowej i hydrologicznej.

2. Upał najbardziej zagraża osobom chorym, starszym, dzieciom i kobietom w ciąży. Skutkiem przegrzania i odwodnienia organizmu są zawroty głowy, osłabienie, problemy żołądkowe, gorączka i bóle mięśni, omdlenia, problemy z krążeniem krwi
3. Wskutek zbyt długiego przebywania na słońcu lub w gorącym pomieszczeniu, może także dojść do udaru cieplnego. Objawami udaru są: silne bóle głowy wraz z zawrotami, zmęczenie, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.
4. Kolejnym następstwem upału i przegrzania organizmu jest szok termiczny, gdy nastąpi kontakt rozgrzanego ciała z zimnym środowiskiem.

**JEŻELI WIDZISZ  
POTRZEBUJĄCEGO POMOCY  
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY  
MOŻESZ PRZEKAZAĆ INFORMACJĘ  
O JEGO MIEJSCU PRZEBYWANIA  
Z A D Z W O Ń !**

**pod jeden z poniższych bezpłatnych numerów  
czynnych całą dobę:**

**112 Numer Alarmowy  
997 Policja  
998 Straż Pożarna  
999 Pogotowie Ratunkowe**

***Nie stroń od udzielania pomocy osobom potrzebującym !!!***