

# Upalny i burzowy tydzień - ostrzegamy!

Data dodania: 2017-07-31 00:00:00

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/upalny-i-burzowy-tydzien-ostrzegamy>

Najbardziej upalny tydzień w tym roku przyniesie ze sobą nie tylko wysokie temperatury, ale również gwałtowne burze. Tylko w dniu dzisiejszym prawdopodobieństwo wystąpienia **burz z gradem** dla naszego województwa wynosi aż **80%**. Prosimy o ostrożność zarówno podczas gorących, jak i burzowych części dnia.

## Prosimy o przestrzeganie najważniejszych zasad postępowania podczas upałów:

- **Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.**
- **Regularnie pij duże ilości wody.** Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- **Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych.** Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- **Ubijaj się w luźno dopasowane rzeczy,** zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- **Noś okrycia głowy,** które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- **Unikaj zbytniego nasłonecznienia.** Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- **Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe.** Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- **Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń** poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
- **Oszczędzaj elektryczność.** W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.

Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe. Przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach czy ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

## DO POBRANIA

[ostrzezenie\\_o\\_burzach\\_z\\_gradem\\_\\_31.07.2017\\_r.pdf](#)

[upaly-poradnik.pdf](#)