# Ostrzeżenie o upałach

**KOMUNIKAT OSTRZEGAWCZY IMGW - OSTRZEŻENIE O UPAŁACH**

W ramach działań z zakresu monitoringu zagrożeń, na podstawie komunikatu meteorologicznego IMGW Oddział w Poznaniu przekazujemy następującą informację:

Prognozuje się wystąpienie wysokich temperatur **od 30º C do 33º C.**

Temperatura minimalna w nocy od 18 º C do 20 º C.

Stopień zagrożenia: 2

Ważność komunikatu: od dnia **17.06.2021 r.** godz. 14.00 do dnia **21.06.2021 r.** godz. 21.00

**JAK SOBIE RADZIĆ Z UPAŁAMI**

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS UPAŁÓW

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

### 1. PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

### 2. UNIKANIE UPAŁU

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;