

## ***Bądź bezpieczny w różnych sytuacjach pogodowych***

**UPAŁ** - Pojęcie meteorologiczne opisujące stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza  $+30^{\circ}\text{C}$ . Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga  $30^{\circ}\text{C}$  i więcej, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru ciepłego lub przegrzania organizmu.

### ***Zasady zachowania podczas upałów:***

- Należy przebywać w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu.
- Unikać forsownego wysiłku fizycznego.
- Unikać wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00.
- Nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.
- Należy brać częste oraz chłodne kąpiele oraz stosować chłodne okłady na ciało.
- Używać jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakryć głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV.
- Należy spożywać dużą ilość wody.
- Należy zamykać i zasłaniać okna zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach

### **Stopnie zagrożenia**

#### **1 stopień**

Jeśli zaistnieją łącznie następujące warunki:

- a)  $T_{\max} \geq 30^{\circ}\text{C}$ ,
- b)  $T_{\min} < 18^{\circ}\text{C}$ ,
- c) czas trwania zjawiska  $\geq 2$  dni,

**MOŻLIWE SKUTKI:** Ryzyko udaru słonecznego; uszkodzenia asfaltowych nawierzchni dróg; wzrost zagrożenia pożarowego. Zalecana ostrożność, potrzeba śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej.

#### **2 stopień**

Jeśli zaistnieją łącznie następujące warunki:

- a)  $30^{\circ}\text{C} \leq T_{\max} \leq 34^{\circ}\text{C}$ ,
- b)  $T_{\min} \geq 18^{\circ}\text{C}$ ,
- c) czas trwania zjawiska  $\geq 2$  dni.

**MOŻLIWE SKUTKI:** Duże ryzyko udaru słonecznego; zagrożenie życia; uszkodzenia asfaltowych nawierzchni dróg; duże zagrożenie pożarowe. Zalecana ostrożność, potrzeba śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej.

#### **3 stopień**

Jeśli zaistnieją łącznie następujące warunki:

- a)  $T_{\max} > 35^{\circ}\text{C}$ ,
- b)  $T_{\min} \geq 18^{\circ}\text{C}$ ,
- c) czas trwania zjawiska  $\geq 2$  dni.

**MOŻLIWE SKUTKI:** Bardzo duże ryzyko udaru słonecznego; zagrożenie życia; uszkodzenia asfaltowych nawierzchni dróg; duże zagrożenie pożarowe. Zalecana najwyższa ostrożność, potrzeba śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej.