

INFORMACJA dotycząca prognozowanych upałów

Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (10-13 czerwca) na przeważającym obszarze kraju będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura (od 29 do 33°C). Ochłodzenie pod koniec tygodnia będzie najprawdopodobniej krótkotrwałe i ograniczone do południowo-zachodniej części Polski. W weekend 15-16 czerwca ponownie temperatura wzrośnie powyżej 30°C.

Wysokiej temperaturze towarzyszyć będą burze, spodziewane już dziś i jutro w województwach zachodnich. Burzom towarzyszyć będą opady do 40 mm i porywy wiatru do 80 km/h, jutro na Dolnym Śląsku nawet do 100 km/h.

Utrzymywanie się wysokiej temperatury powietrza na obszarze całego kraju przez niemal tydzień może mieć negatywne skutki dla zdrowia i życia ludzi, ruchu kołowego i szynowego, funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej, a także dla zagrożenia pożarowego w lasach.



REKOMENDACJE: ADMINISTRACJA CENTRALNA

- **Podjęcie akcji informacyjnej dotyczącej postępowania w czasie upałów**, w tym poprzez Regionalny System Ostrzegania – RSO (wykonuje: MSWiA, wojewodowie);
- **Przygotowanie placówek ochrony zdrowia oraz systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego** na przyjęcie zwiększonej liczby osób potrzebujących opieki (wykonuje: MZ, wojewodowie);
- **Uruchomienie obiegu informacji o poziomie zagrożenia i podejmowanych działaniach** (wykonuje: RCB, CZK);
- **Rozważenie możliwości wprowadzenia ograniczeń w ruchu samochodów ciężarowych i oznakowanie odcinków dróg w związku z niebezpieczeństwem wynikającym z upałów** (miękką nawierzchnia) oraz przekazanie informacji do użytkowników dróg m.in. za pośrednictwem mediów, w tym CB-radio, RSO (wykonuje: MI/GDDKiA, RCB, MSWiA);
- **Wprowadzanie ograniczeń prędkości dla pociągów** oraz przekazywanie informacji o utrudnieniach społeczeństwu m.in. za pośrednictwem mediów, komunikatów dla podróżnych na dworcach, RSO oraz zabezpieczenie zapasu wody dla podróżujących (wykonuje: MI/PKP PLK, MSWiA, wojewodowie);

- **Przygotowanie krajowego systemu elektroenergetycznego (KSE)** do warunków wzrostu zapotrzebowania na moc w związku z pracą dodatkowych urządzeń chłodzących oraz informowanie o ewentualnych planowanych ograniczeniach (*wykonuje: PSE, ME, wojewodowie*);
- W związku z czasowym obniżeniem poziomu wody w rzekach, **przygotowanie elektrowni systemowych na możliwe utrudnienia w poborze wody chłodzącej** do procesu produkcji (*wykonuje: PSE, RCB, ME, wojewodowie*).

REKOMENDACJE: WOJEWODOWIE

- **Informowanie ludności o prognozowanych niebezpiecznych zjawiskach meteorologicznych**, w tym za pośrednictwem RSO;
- **Podjęcie akcji informacyjnej dla społeczeństwa** – jak bezpiecznie przetrwać upały, w tym jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk;
- **Koordynowanie działań administracji zespolonej** w zakresie udzielania pomocy (przedsiębiorstwa wodociągowe/PSP – rozstawienie kurtyn wodnych);
- **Zintensyfikowanie działań służb w zakresie współdziałania z systemem Państwowego Ratownictwa Medycznego** poprzez gotowość do niesienia pomocy osobom znajdującym się w stanie nagłego zagrożenia życia lub zdrowia;
- **Przekazanie rekomendacji i zaleceń** dotyczących postępowania/działania w czasie upałów do powiatów;
- **Uruchomienie raportowania sytuacyjnego do RCB** z uwzględnieniem podejmowanych działań mających na celu zminimalizowanie zagrożenia.

REKOMENDACJE: SAMORZĄDY

- **Akcja informacyjna dla społeczeństwa** – jak bezpiecznie przetrwać upały, w tym jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk;
- **Zwrócenie uwagi na zabezpieczenie kąpielisk**;
- **Informowanie społeczeństwa z wykorzystaniem mediów o szczególnie dużym zagrożeniu pożarowym lasów** i wprowadzonych w związku z tym okresowych zakazach wstępu na tereny leśne oraz o stanie technicznym szlaków komunikacyjnych;
- **Utrzymanie ciągłości działania sieci wodociągowych**;
- **Uruchomienie działań doraźnych** (udostępnianie ludności klimatyzowanych pomieszczeń, rozstawianie kurtyn wodnych, rozdawanie zimnych napojów itp.);
- **Zorganizowanie pomocy dla podróżujących** w sytuacji wystąpienia utrudnień komunikacyjnych (w tym zapewnienie dostarczania wody podróżnym stojącym w korkach drogowych lub przebywającym w pociągach podczas przymusowych przestoju);
- **Zintensyfikowanie kontroli warunków życia osób objętych opieką społeczną** przez ośrodki pomocy społecznej (niepełnosprawni, chorzy, samotni, osoby starsze).

ZASTĘPCA DYREKTORA
Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

Grzegorz Świszcz

NA UPAŁY NIE MA RADY? SA!!!

OTO NAJWAŻNIEJSZE

1. PIJ DUŻO WODY – podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów – z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, dodatkowo np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu,

2. UNIKAJ EKSPOZYCJI SŁONECZNEJ – słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w godzinach 11:00 – 15:00 lepiej pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało – zastosuj kremy z filtrem UV, ubierz jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu. Ogranicz intensywną aktywność fizyczną, przyczyniającą się do przegrzania organizmu

3. OCHŁADZAJ SWOJE MIESZKANIE – podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie.

4. ZATROSZCZ SIĘ O STARSZYCH I DZIECI – ich organizmy najgorzej reagują na upały. Dzieci i osoby starsze nie czują dobrze pragnienia i są narażone na nadmierną utratę wody. Powinny być otoczone szczególną opieką. Każdy starszy człowiek może mieć schorzenia sercowo-naczyniowe.

5. PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH – pamiętaj, aby Twoje zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały w możliwie chłodnych pomieszczeniach.

6. SAMOCHÓD NA SŁOŃCU TO ŚMIERTELNA PUŁAPKA - Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dziecka, osoby starszej, zwierzęcia zamkniętego w samochodzie – temperatura rośnie w nim błyskawicznie, która okazać się może dla zabójcza.

7. PORADŹ SIĘ LEKARZA – jeśli cierpisz na jakieś choroby – poradź się lekarza, który powie Ci, aby unikać odwodnienia i zaostrzenia Twoich schorzeń. Nadmierne ciepło nasila problemy układu krążenia. Masz obrzęki nóg lub szybciej się męczysz zgłoś się do lekarza.

8. WZYWAJ POMOC - TELEFON ALARMOWY 112 – zadzwoń, gdy dzieje się coś niepokojącego z Tobą lub w innych osobami Twoim otoczeniu

UTRZYMAJ LEKKĄ DIETĘ – w gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.

UWAŻAJ NA RÓŻNICE TEMPERATUR – w upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Dlatego nie polecam picia lodowatych napoi (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego – do basenu, czy jeziora wchodzi stopniowo, powoli), czy „rozkręcania” klimatyzacji (może skutkować przeziębieniami, infekcjami dróg oddechowych, bólami mięśni czy nerwobólami).