

ZK-III.68.236.2023

Lublin, 7 lipca 2023 r.

***Wójt, Burmistrz,
Prezydent Miasta, Starosta***

***- wszyscy na obszarze
województwa lubelskiego -***

W związku z okresem wakacyjnym i możliwością wystąpienia upałów oraz zjawisk niebezpiecznych (t.j. gwałtowne burze i nawałnice) na terenie województwa lubelskiego zwracam się do Państwa z uprzejmą prośbą o:

1. przeprowadzenie akcji informacyjnej dla społeczeństwa – jak bezpiecznie przetrwać upały, w tym jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk oraz miejsc zwyczajowo wykorzystywanych do kąpieli;
2. zwrócenie szczególnej uwagi na zabezpieczenie kąpielisk oraz miejsc zwyczajowo wykorzystywanych do kąpieli;
3. uruchomienie działań doraźnych, m.in. rozstawianie kurtyn wodnych;
4. zwrócenie uwagi na zapewnienie ewentualnej pomocy kierowcom samochodów ciężarowych oczekujących w kolejkach na przekroczenie granicy RP;
5. zainteresowanie się, przez podległe Państwu służby socjalne, osobami niepełnosprawnymi, starszymi, chorymi i samotnymi, dla których upały mogą okazać się szczególnie niebezpieczne.

Jednocześnie w załączeniu przekazuję do służbowego wykorzystania poradnik postępowania w czasie upałów opracowany przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.

**Dyrektor
Wydziału Bezpieczeństwa
i Zarządzania Kryzysowego**

/-/

Andrzej Odyniec
/podpisano elektronicznie/

UPAŁ OCHRONA

- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

DZIECI



- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem;
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózek nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;
- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;
- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.

STARSI



- osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życia. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

UPAŁ

INFORMACJE



KIEDY

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 – 13.

SKUTKI

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy.

Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

Jak upał wpływa na ludzki organizm:

	Temperatura powietrza
Zagrożenie życia	41 °C
Groźba udaru	39 °C
Wysychanie gruczołów potowych	38 °C
Reakcja systemu termoregulacji	35 °C
Próg upału	30 °C

