

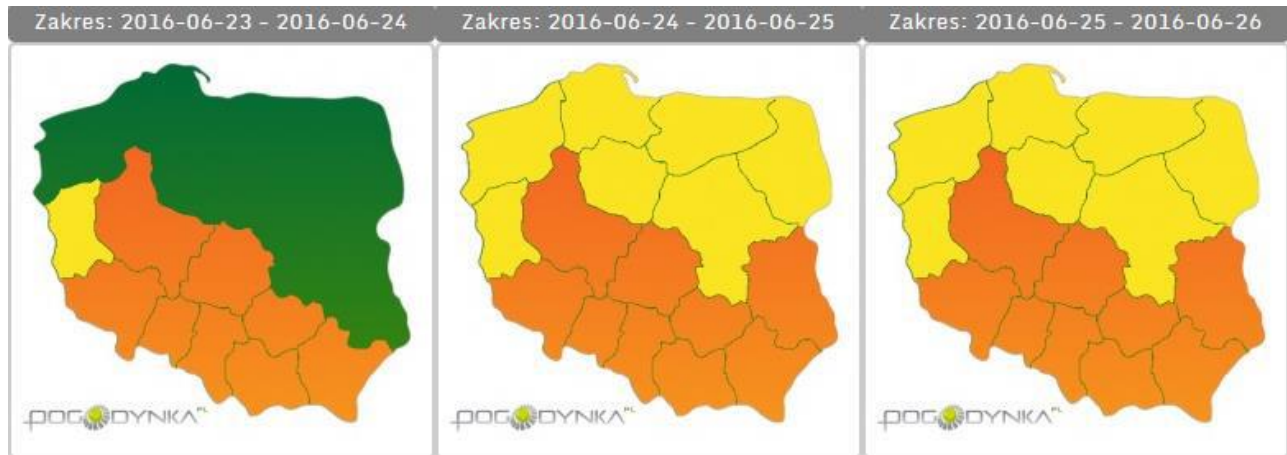


INFORMACJA









dotycząca prognozowanych upałów

Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (23-26 czerwca) na obszarze całego kraju będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura (od 30°C do 35°C). W weekend (25/26) można spodziewać się burz, miejscami z gradem, głównie w południowo-zachodniej części kraju.

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.



TOPIEŃ | REPR. GRAFICZNA | OPIS

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 3 |  |  | Przewiduje się wystąpienie niebezpiecznych zjawisk meteorologicznych powodujących na znacznym obszarze bardzo duże szkody lub szkody o rozmiarach katastrof oraz zagrożenie życia. Niebezpieczne zjawiska uniemożliwią prowadzenie działalności. Zalecana najwyższa ostrożność, potrzeba częstego śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej. |
| 2 |  |  | Przewiduje się wystąpienie niebezpiecznych zjawisk meteorologicznych powodujących duże straty materialne i zagrożenie życia. Niebezpieczne zjawiska w silnym stopniu ograniczają prowadzenie działalności. Zalecana ostrożność, potrzeba śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej. |
| 1 |  |  | Przewiduje się wystąpienie niebezpiecznych zjawisk meteorologicznych, które mogą powodować szkody materialne, możliwe zagrożenie życia. Prowadzenie działalności w warunkach narażenia na działanie tych czynników jest utrudnione i niebezpieczne. Zalecana ostrożność, potrzeba śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej. |
| 0 |  |  | Brak ostrzeżeń |

Rekomendacje Rządowego Centrum Bezpieczeństwa - RCB

Utrzymywanie się wysokiej temperatury powietrza przez prawie 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. Dlatego Rządowe Centrum Bezpieczeństwa wydało rekomendacje dla administracji i samorządów. Znalazły się tam między innymi:

- przygotowanie krajowego systemu elektroenergetycznego (KSE) do warunków wzrostu zapotrzebowania na moc w związku z pracą dodatkowych urządzeń chłodzących oraz informowanie o ewentualnych planowanych ograniczeniach;
- 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 przestojów);
- zintensyfikowanie kontroli warunków życia osób objętych opieką społeczną przez ośrodki pomocy społecznej (niepełnosprawni, chorzy, samotni, osoby starsze);
- monitorowanie miejsc gromadzenia się osób (np. plaże, centra miast, miejsca imprez masowych).

Najważniejsze zasady, które pozwolą przetrwać upały

- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu,
- pij dużo niegazowanej wody,
- jeśli nie musisz, nie wychodź z domu,
- noś nakrycie głowy,
- stosuj kremy z filtrem UV,
- unikaj wysiłku fizycznego,
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym aucie,
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm,
- w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna,
- noś lekką i przewiewną odzież.

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: dreszcze, suchość skóry, przyśpieszony oddech, temperatura, nudności, zawroty głowy. Zadzwoń 112 lub 999!

Poniżej przedstawionych jest kilka porad jak bezpiecznie przetrwać upały i zagrożenia z nimi związane oraz jak bezpiecznie zachować się nad wodą, w górach i w lesie.

- Jak przygotować się na upał <http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/upa%C5%82-poradnik-24062014.pdf>
- Jak przygotować się na burzę http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/poradniki/poradnik_burze.pdf
- Jak przygotować się na wichury http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/poradniki/poradnik_wichury.pdf
- Bezpieczny wypoczynek https://mac.gov.pl/files/bezpieczny_wypoczynek_0.pdf

Dostępna do pobrania na **smartfony** jest również aplikacja *Regionalny System Ostrzeżenia (RSO)*, która na bieżąco informuje o zagrożeniach, wydanych ostrzeżeniach oraz komunikatach meteorologicznych w wybranym województwie.

Ponadto aplikacja pełni funkcję edukacyjną poprzez poradnik postępowania w sytuacjach kryzysowych.

