

Prognoza niebezpiecznych zjawisk meteorologicznych dla woj. pomorskiego otrzymana z Biura Meteorologicznego Prognoz Morskich IMGW oddział w Gdyni:

PROGNOZA NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISK METEOROLOGICZNYCH	
Nazwa biura	IMGW-PIB Biuro Meteorologicznych Prognoz Morskich w Gdyni
Obszar	Województwo pomorskie
PROGNOZA NA PIERWSZĄ DOBĘ	
Ważność (cz. urz.)	od godz. 07:30 dnia 04.06.2019 do godz. 07:30 dnia 05.06.2019
Zjawisko/stopień zagrożenia	Upał/1
Przebieg	Temperatura maksymalna lokalnie może osiągać 30°C.
PROGNOZA NA DRUGĄ DOBĘ	
Ważność (cz. urz.)	od godz. 07:30 dnia 05.06.2019 do godz. 07:30 dnia 06.06.2019
Zjawisko/stopień zagrożenia	Upał/1
Przebieg	Temperatura maksymalna lokalnie może osiągać 30°C.

Skutki upałów dla zdrowia ludności:

Wysokie temperatury mogą powodować przegrzanie organizmu, czego skutkiem mogą być objawy udaru słonecznego. Na negatywne skutki upałów narażone są zwłaszcza osoby starsze, cierpiące na schorzenia układu krążenia i dzieci, ale do specjalnych zaleceń powinni się stosować wszyscy – dla własnego bezpieczeństwa i komfortu.

W okresie upałów należy:

- unikać przebywania na słońcu w porze największego nasłonecznienia;
- osoby z dolegliwościami układu krążenia nie powinny wychodzić w godz. 11.00-17.00;
- osłaniać głowę przed promieniowaniem słonecznym;
- chronić bezwzględnie przed przebywaniem na słońcu niemowlęta i małe dzieci;
- pić około 3l. napojów dziennie (woda, napoje niesłodkie i niegazowane);
- osobom po zawałach i cierpiącym na chorobę niedokrwinną serca lekarze zalecają napoje z dużą - ilością mikroelementów, przede wszystkim magnezu i potasu;
- w miarę możliwości schładzać ciało (np. często płukać dłonie i nadgarstki pod bieżącą chłodną wodą, przecierać kark, skronie); jednocześnie nie należy wchodzić bezpośrednio z upału do zimnej wody lub pod zimny prysznic;
- ubierać się w przewiewną, luźną odzież w jasnych kolorach, z naturalnych tkanin;
- nie pić alkoholu (do spalenia alkoholu organizm wykorzystuje zasoby wody);
- nie palić papierosów (wysuszają błony śluzowe i powodują przyspieszenie akcji serca);
- spożywać lekkostrawne, niezbyt obfite posiłki.

Warunki przetrzymywania zwierząt (gospodarskich i domowych):

- należy dostarczać zwierzętom świeżą wodę w potrzebnych ilościach;
- nie należy przetrzymywać zwierząt w okresie najsilniejszego nasłonecznienia na otwartych przestrzeniach, bez umożliwienia schronienia w cieniu;
- nie wolno pozostawiać zwierząt w małych, nasłonecznionych, nieprzewiewnych obiektach (np. w zamkniętych samochodach).