



Toruń, dnia 25.07.2013 r.

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 47/07/2013

Zjawisko: upały

Stopień zagrożenia: 1

Ważność: od godz. 12⁰⁰ dnia 27.07.2013 do godz. 20⁰⁰ dnia 29.07.2013

Obszar: województwo kujawsko-pomorskie

Przebieg od soboty 27.07.2013 r. przewiduje się wzrost temperatury powietrza powyżej 30°C. sobota 27.07 temp. maks. 30-32°C niedziela 28.07 temp. maks. 32-34°C, lokalnie 36°C poniedziałek 29.07 temp. maks. 33-35°C, lokalnie 37°C. Temperatura minimalna od 19°C do 21°C.

Źródło informacji: KUJAWSKO-POMORSKI URZĄD WOJEWÓDZKI W BYDGOSZCZY. WYDZIAŁ BEZPIECZEŃSTWA I ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO – Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Bydgoszczy.

Informacje i zalecenia Toruńskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego (TCZK):

W czasie upałów należy:

1. unikać upału poprzez:

a) przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach domu/mieszkania.

b) niewychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia - między godz. 10⁰⁰ a 15⁰⁰.

Unikać wychodzenia w najgorętszej porze dnia szczególnie powinny osoby w wieku podeszłym, dzieci, osoby z chorobami układu krążenia.

- c) częste i wielokrotne ochładzanie się poprzez korzystanie w miarę możliwości z chłodnych pomieszczeń (np. klimatyzowane pomieszczenia w budynkach użyteczności publicznej), wystawionych w miejscach publicznych kurtyn wodnych itp..
- d) nie pozostawianie dzieci ani zwierząt w samochodach (nawet na chwilę).

2. Starać się chłodzić i nawadniać organizm poprzez:

- a) częste, chłodne prysznice, chłodne wilgotne okłady.
- b) noszenie lekkich, luźnych, przewiewnych ubrań.
- c) picie dużej ilości płynów.
- d) spożywanie chłodnych, lekko posolonych potraw oraz warzyw i owoców (np. pomidory, ogórki, cytrusy).

3. Kierowcy powinni bezwzględnie pamiętać, że w czasie upałów:

- a) zmienia się przyczepność kół do drogi, co pogarsza długość i parametry drogi hamowania.
- b) spada szybkość reakcji, a rośnie zmęczenie, może pojawić się senność.
- c) w pojazdach bez klimatyzacji kierowca jest narażony na przegrzanie organizmu, udar cieplny i utratę przytomności.

Wojciech Pawlik
Dyżurny TCZK