



## SZEF OBRONY CYWILNEJ GMINY



### ZASADY ZACHOWANIA SIĘ I POSTĘPOWANIA LUDNOŚCI W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA UPAŁÓW ZAPAMIĘTAJ !

#### ***Przed wystąpieniem upałów:***

- a) Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach.
  - b) Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
  - c) Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.
  - d) Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
  - e) Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
  - f) Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
  - g) Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
  - h) Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała, i) Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagrzaniem, j) Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony, k) Unikaj skrajnych zmian temperatury.
- Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. l) Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaproszyć ognia.

#### **Podczas suszy:**

- a) Zmniejsz zużycie wody.
- b) Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
- c) Gdzie tylko możliwe używaj wielokrotnie tej samej wody.