

Świętokrzyski Urząd Wojewódzki  
25-516 Kielce  
Aleja IX Wieków Kielc 3 / \_

Kielce, 2019-06-11

BiZK.I.6352.44.2019

INFORMACJA  
Pismo  
Wg rozdzielnika



P. J. Pabala  
P. M. Suszczyński  
P. M. Nyga  
[Signature]

W związku z prognozowaną na wiele dni falą upałów w Polsce, i zawiązanych z tym zagrożeń dla zdrowia i życia, prosba o podjęcie wszechstronnych działań mających na celu minimalizację potencjalnego zagrożenia,

Załącznik: Upał - poradnik

Rozdzielnik:

1. Komendant Wojewódzki Policji
2. Komendant Wojewódzki PSP
3. ŚCRMiTS
4. Starostowie
5. Wójtowie, Burmistrzowie, Prezydenci Miast poprzez Starostów

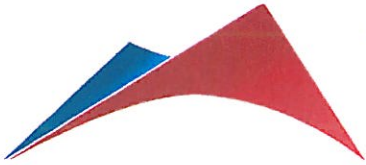
Załączniki:

1. Rekomendacje do administracji publicznej w sprawie przeciwdziałania skutkom upałów.(2941032\_3278513).pdf
2. Poradnik na upał.(2941079\_3277997).pdf

Dokument został podpisany, aby go zweryfikować należy użyć oprogramowania do weryfikacji podpisu

Data złożenia podpisu: 2019-06-11T07:35:04.326Z

Podpis elektroniczny



Znak: BiZK.I.6352.44.2019

Kielce, dnia 10-06-2019

### **Wg rozdzielnika**

W związku z prognozowaną na wiele dni falą upałów w Polsce, i związanych z tym zagrożeń dla zdrowia i życia, zwracam o podjęcie wszechstronnych działań mających na celu minimalizację potencjalnego zagrożenia, rekomendując ze swej strony podjęcie działań w zakresie:

1. Prowadzenia akcji informacyjnej dla społeczeństwa – jak bezpiecznie przetrwać upały i bezpiecznie korzystać z kąpielisk.
2. Zabezpieczenia kąpielisk.
3. Informowania społeczeństwa z wykorzystaniem środków masowego przekazu o zagrożeniu pożarowym lasów i wprowadzonych w związku z tym zakazach wstępu do lasów oraz o bezpieczeństwie na szlakach komunikacyjnych.
4. Utrzymania ciągłości pracy sieci wodociągowych.
5. Uruchomienia działań doraźnych poprzez udostępnianie ludności klimatyzowanych pomieszczeń, kurtyn wodnych i rozdawanie chłodnych napojów itp.
6. Organizowania dla podróżujących pomocy w sytuacji wystąpienia utrudnień komunikacyjnych w poprzez podawanie szybkich i wiarygodnych komunikatów oraz zabezpieczenia w chłodne napoje.
7. Zintensyfikowania kontroli przez ośrodki opieki społecznej warunków życia osób objętych ich opieką.
8. Monitorowania miejsc gromadzenia się osób (plaże, centra miast, miejsca imprez masowych).

*Załącznik: Upał - poradnik*

*Rozdzielnik:*

1. *Komendant Wojewódzki Policji*
2. *Komendant Wojewódzki PSP*
3. *ŚCRMITS*
4. *Starostowie*
5. *Wójtowie, Burmistrzowie, Prezydenci Miast poprzez Starostów*

Podpis  
Michał Warszawski  
Dyrektor  
Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania  
Kryzysowego

*niepodległa*



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA

# UPAŁ

**RCB**

Rządowe Centrum  
Bezpieczeństwa

# 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



# UPAŁ OCHRONA



- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- **dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;**
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego;
- **pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 - 60 °C;**
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu;
- **należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;**
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową;
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce;
- należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;

# 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 wózkem 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 życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.