



Aktualności

Upały!

2019-06-12, Środa

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30° 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.

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.

Prosimy o zachowanie ostrożności także podczas pobytu nad wodą. Należy pamiętać, że podstawowa zasada bezpieczeństwa to korzystanie z kąpielisk strzeżonych.

Poniżej zamieszczamy poradniki jak bezpiecznie przetrwać upały oraz jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk.

Nazwa pliku	Data publikacji	Rozmiar	Pobierz
Kategoria: Powiązane pliki [3]			
 Bezpieczny wypoczynek nad wodą.pdf	19-06-12 14:39	644.75KB	 pobierz
 Upały - bezpieczne zachowania.pdf	19-06-12 14:39	671.36KB	 pobierz
 Upały.pdf	19-06-12 14:38	86.5KB	 pobierz

[wszystkie aktualności](#)