

Ekstremalne upały już w Polsce! IMGW ostrzega przed wysokimi temperaturami w łódzkim

Przed nami fala upałów, która może poważnie zagrozić zdrowiu i życiu. IMGW wydał ostrzeżenia I i II stopnia niemal dla całej Polski. Choć słońce może wydawać się łagodne, ekstremalne temperatury są niebezpieczne – zwłaszcza dla dzieci, seniorów i osób chorych. Sprawdź, jak się chronić i co zrobić, by przetrwać najgorętsze dni bezpiecznie.



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW) wydał ostrzeżenia przed upałami I i II stopnia dla całej Polski. W nadchodzących godzinach spodziewane są szczególnie wysokie temperatury w zachodniej Polsce, jednak w środę i czwartek upał doskwierać będzie już w całej Polsce. **Mieszkańcy województwa łódzkiego będą musieli się zmierzyć z ponad 30 stopniowymi upałami. Tak wysokie temperatury są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych, schorowanych, oraz dzieci. Sprawdź jak się chronić podczas upałów!**

Unikaj słońca w godzinach 11:00–17:00

W tym czasie promieniowanie UV jest najsilniejsze, a temperatura osiąga najwyższe wartości. Przebywanie na słońcu może prowadzić do przegrzania organizmu i poważnych problemów zdrowotnych. Jeśli musisz wyjść – wybieraj zacienione trasy, używaj parasola przeciwsłonecznego, a skórę chroń kremem z wysokim filtrem.

Pij wodę, zanim poczujesz pragnienie

Wysokie temperatury sprawiają, że tracimy wodę szybciej, niż zdajemy sobie z tego sprawę. Pragnienie to już sygnał odwodnienia – dlatego warto pić regularnie, małymi łykami. Zadbaj, by zawsze mieć przy sobie butelkę wody, zwłaszcza w podróży, w pracy i podczas dłuższych spacerów.

Nie zostawiaj nikogo w aucie

Wystarczy kilka minut, by wewnątrz samochodu zamieniło się w piekarnik – nawet jeśli szyby są uchylone. Dziecko czy zwierzę uwięzione w rozgrzanym aucie może doznać udaru cieplnego, a nawet stracić życie. Zawsze sprawdzaj, czy nikogo nie zostawiłeś w środku – i reaguj, jeśli zobaczysz taką sytuację u kogoś innego.

Schładzaj organizm

W upalne dni warto regularnie chłodzić ciało – np. poprzez polewanie karku i nadgarstków chłodną wodą. W domu staraj się utrzymywać niższą temperaturę, zasłaniając rolety i wietrząc mieszkanie nocą. Możesz też skorzystać z chłodnych kąpieli stóp lub okładów – nawet prosty ręcznik zmoczony w zimnej wodzie może przynieść ulgę.

Zadbaj o osoby najbardziej narażone

Nie każdy ma możliwość samodzielnie zadbać o siebie w czasie upału. Starsi są często mniej wrażliwi na uczucie pragnienia i szybciej się odwadniają. Zadzwoń do babci, sąsiadki, sprawdź, czy mają wodę, wentylator lub chociaż możliwość schronienia się przed słońcem. Taka troska może komuś uratować zdrowie, a nawet życie.

Nie zapominaj o zwierzętach

Upał jest niebezpieczny także dla psów, kotów i innych zwierząt domowych. Zadbaj, by miały dostęp do świeżej wody i chłodnego miejsca. Nie wyprowadzaj psa w najgorętszych porach dnia – asfalt może poparzyć jego łapy, a intensywny spacer grozi przegrzaniem. Zostawiając zwierzęta w domu, uchyl okno i zasłoń zasłony.

Obserwuj objawy przegrzania

Zawroty głowy, nudności, osłabienie, przyspieszony puls czy zaczerwieniona skóra mogą być pierwszymi sygnałami udaru cieplnego. W takiej sytuacji należy niezwłocznie przenieść osobę w chłodne miejsce, podać wodę i ochłodzić ciało. Jeśli stan się nie poprawia – wezwij pomoc medyczną.

W sytuacji kryzysowej sięgnij po pomoc

Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu załabnie, ma objawy udaru cieplnego lub traci przytomność – nie czekaj. Natychmiast udziel mu pierwszej pomocy i wezwij

pogotowie, dzwoniąc pod numer 112. W takich sytuacjach liczy się każda minuta – **szybka reakcja może uratować życie**. Jeśli widzisz dziecko lub zwierzę zamknięte w aucie – dzwoń po pomoc i interweniuj.

Upał spowodował zniszczenia? Załóż darmową zbiórkę

Upał może nie tylko doprowadzić do pożaru, zniszczeń w domu lub utraty sprzętu, który pomaga w codziennym funkcjonowaniu – np. lodówki czy klimatyzatora, ale także zniszczyć uprawy, czy narazić na niebezpieczeństwo zwierzęta. Jeśli potrzebujesz wsparcia, nie jesteś sam.

Stwórz zbiórkę - za darmo

Zaloguj

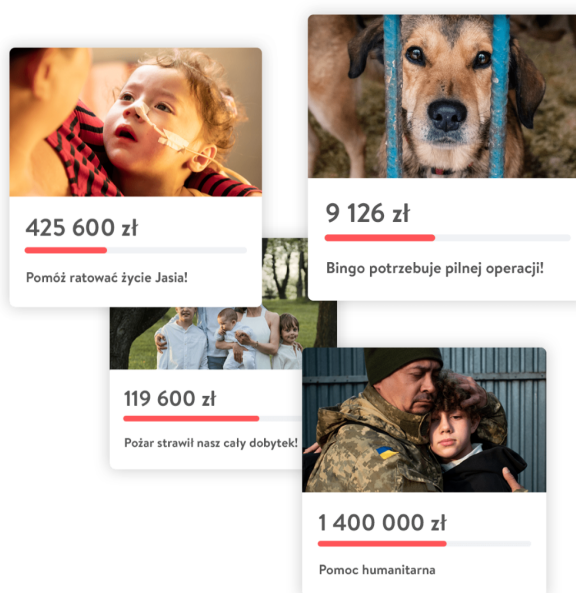
Pomagam.pl

Zbieraj na to, co ważne

Załącz darmową zbiórkę pieniędzy dla siebie, swoich bliskich lub potrzebujących!

Stwórz zbiórkę - za darmo

[Zobacz, jak to działa](#)



W serwisie Pomagam.pl możesz założyć bezpłatną zbiórkę i poprosić o pomoc – błyskawicznie, bez prowizji, z realnym wsparciem od tysięcy ludzi. Społeczność Pomagam.pl już wielokrotnie udowodniła, że w chwilach kryzysu potrafi działać razem i błyskawicznie reagować na ludzkie potrzeby.

Załącz darmową zbiórkę na **Pomagam.pl**: <https://pomagam.pl/nowa-zbiorka>