

Portal Województwa Lubuskiego



Kolejna fala upałów. Uważajcie na siebie!



Kategoria - Archiwum

Data publikacji - 7 sierpnia 2018 godz. 10:17

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej ogłosił trzeci, najwyższy stopień ostrzeżenia przed upałami dla województwa lubuskiego. Na Ziemi Lubuskiej temperatura w tym tygodniu wzrośnie nawet do 37 stopni (w cieniu)! Dodatkowo mogą wystąpić groźne zjawiska meteorologiczne,

mogące powodować szkody.

Jak się chronić przed upałem?

1. Pij dużo wody - Zaleca się picie 2-3 litrów płynów – z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, a w jej uzupełnieniu np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne.
2. Odpoczywaj w cieniu - słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w miarę możliwości w godzinach 11:00 – 15:00 pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało – zastosuj kremy z filtrem, załóż jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu.
3. Stosuj lekką dietę - gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców
4. Uważaj na różnice temperatur!

Jak zachować bezpieczeństwo w czasie burzy?

1. Nie wychodź z domu bez potrzeby
2. Unikaj otwartych przestrzeni
3. Nie stawaj pod jedynym w okolicy drzewem czy masztem
4. Unikaj dotykania metalowych przedmiotów
5. Osoby prowadzące samochód powinny zjechać na parking z dala od drzew.
6. Osoby pływające powinny natychmiast wyjść z wody i oddalić się od brzegu.

Co oznacza III stopień ostrzeżenia?

Przewiduje się wystąpienie groźnych zjawisk meteorologicznych powodujących bardzo duże szkody lub szkody o rozmiarach katastrof oraz zagrożenie życia. Groźne zjawiska meteorologiczne lub skutki ich wystąpienia uniemożliwią prowadzenie działalności. Bądź przygotowany na znaczące zakłócenia w codziennym funkcjonowaniu. Zalecana najwyższa ostrożność, konieczność częstego śledzenia komunikatów i rozwoju sytuacji pogodowej. Przestrzegaj wszystkich zaleceń wydanych przez służby ratownicze w sytuacji zagrożenia. Dostosuj swoje plany do warunków pogodowych.