Data publikacji: 12.06.2019

Kurtyna wodna na brzeskim rynku



Dzisiaj na brzeskim rynku ustawiona została kurtyna wodna, w upalne dni będzie można się przy niej ochłodzić i poczuć ulgę od wysokich temperatur. Na dzisiaj i kilka kolejnych dni meteorolodzy zapowiadają tropikalne upały, bardzo ciepłe będą także noce, w czasie których temperatura minimalna może sięgać

nawet 20 stopni Celsjusza.

Eksperci z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa radzą, by w upalne dni, szczególnie między 11 a 17, osoby, które nie muszą, nie wychodziły z domu. Należy także unikać wysiłku fizycznego oraz nosić ubrania z naturalnych przewiewnych tkanin, takich jak len i bawełna, najlepiej w jasnych kolorach. Warto pamiętać o czapce i okularach przeciwsłonecznych. Pod żadnym pozorem nie wolno pozostawiać dzieci w samochodzie. Nawet na krótką chwilę!

Zalecane są następujące sposoby radzenia sobie z upałami:► Częste chłodne kąpiele lub prysznice, by schłodzić organizm.► Jedzenie chłodnych, lekko tylko solone potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew).► Zasłonięcie okien w mieszkaniach, szczególnie tych wystawionych na działanie słońca. Okna można otworzyć w nocy, kiedy temperatura na zewnątrz jest niższa, jeśli jest to bezpieczne. Jeśli mieszkanie jest klimatyzowane, drzwi i okna należy zamykać.► W nagrzanym pomieszczeniu można porozstawiać naczynia o dużej powierzchni wypełnione wodą. Parowanie schładza powietrze.► Upały najbardziej szkodzą osobom starszym, chorym oraz dzieciom. Ich organizmy nie radzą sobie z utrzymaniem prawidłowej temperatury. W przypadku objawów takich jak: zawroty głowy, gorączka, osłabienie, czy bóle mięśni należy zostać w domu, pozamykać okna, wziąć letni prysznic, popijać chłodne napoje.► Jeśli koniecznie trzeba wyjść z domu należy to zrobić do godz. 11 lub późnym popołudniem i wieczorem.► Nie wolno zapinać o kremach z wysokim filtrem przeciwsłonecznym. Trzeba jest stosować, nie tylko podczas opalania, ale zawsze podczas pobytu na powietrzu. Ochrona twarzy jest szczególnie ważna.► Podczas upałów mogą puchnąć nogi, bowiem ciepło nasila problemy z krążeniem. Najbardziej odczuwają to kobiety w ciąży i osoby mające żylaki. W przypadku pojawienia się opuchlizny, ciężkości nóg, bólu, należy położyć się z nogami uniesionymi do góry. Warto także unikać zbyt długiego stania i siedzenia oraz stosować żele z wyciągiem z kasztanowca.► Należy wypijać w upał co najmniej 2-3 litry wody, słabej herbaty lub soków owocowych. Te ostatnie są najbardziej pożyteczne, bo zawierają elektrolity. Napój nie może być lodowaty, najlepiej wypijać płyny o temperaturze pokojowej. Warty polecenia jest też sok pomidorowy. Zawiera duże ilości potasu, który w czasie upałów wypłukuje się z organizmu. W czasie upałów najlepiej zrezygnować z alkoholu (może spowodować nagłe obniżenie ciśnienia, co skutkuje omdleniami i zasłabnięciem) i napojów z kofeiną (coli, kawy). Napój nie może być lodowaty, najlepiej wypijać płyny o temperaturze pokojowej.► Nie wolno zapomnieć o zwierzętach. Nie można pozostawiać psa w samochodzie. Auto nagrzewa się błyskawicznie, już w ciągu kilku minut może osiągnąć temperaturę znacznie wyższą od temperatury powietrza. Psy posiadają gruczoły potowe jedynie na poduszkach łap, które podczas upałów nie są wystarczające aby ochłodzić organizm zwierzęcia, dlatego psy chłodzą się poprzez ziajanie. Ale podczas upałów nie są w stanie robić tego skutecznie.► W przypadku bolesnych skurczy mięśniowych, zwykle mięśni nóg, ramion lub brzucha, występujących często po długotrwałym wysiłku fizycznym podczas upału, należy bezzwłocznie odpocząć w chłodnym miejscu pijąc jednocześnie doustne gotowe nawadniające płyny glukozo-elektrolitowe. Jeśli związane z przegrzaniem organizmu skurcze nie ustępują przez dłużej niż godzinę, konieczne staje się skorzystanie z opieki medycznej.► Jeśli mamy do czynienia z osobą, którą ma skórę gorącą i suchą, majaczy, ma drgawki oraz/lub traci przytomność trzeba niezwłocznie wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe. Podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia, należy przenieść dotkniętą osobę na chłodne miejsce układając ją w pozycji leżącej na plecach, z nogami i miednicą ułożonymi wyżej niż tułów; zdjąć z niej ubranie i rozpocząć zewnętrzne chłodzenie ciała przez ułożenie kompresów chłodzących na szyi, w pachach i pachwinach, nieprzerwane wachlowanie i spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30 °C; oraz mierzyć temperaturę ciała. Osobę która straciła przytomność należy ułożyć na boku. Tel. alarmowe 112 lub 999.












Źródło: https://www.brzesko.pl/aktualnosc/76099,kurtyna-wodna-na-brzeskim-rynku

Data wydruku: 2026-11-24 10:18:09