

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W SKIERNIEWICACH

<http://skierniewice.policja.gov.pl/es/informacje/38025,Ostrzezenie-w-zwiazku-z-upalami.html>
2022-09-30, 03:16

OSTRZEŻENIE W ZWIĄZKU Z UPAŁAMI

W związku z ostrzeżeniem II stopnia IMGW o upałach, które mogą na terenie woj. łódzkiego potrwać do 12 czerwca 2019 roku do godziny 20.00 zaleca się zachowanie szczególnych środków ostrożności.

W związku z ostrzeżeniem II stopnia IMGW o upałach, które mogą na terenie woj. łódzkiego potrwać do 12 czerwca 2019 roku do godziny 20.00 zaleca się zachowanie szczególnych środków ostrożności a w szczególności:

- unikanie bezpośredniej ekspozycji na słońce;
- unikanie przebywania na zewnątrz, szczególnie w najbardziej upalnej porze dnia (między godziną 11.00 a 16.00);
- spożywanie dużej ilości wody, unikanie słodkich napojów oraz alkoholu;
- noszenie nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych;
- troska o dzieci, osoby starsze, samotne i niepełnosprawne (zwrócenie uwagi na potrzeby sąsiadów);
- troska o zwierzęta, zapewnienie im schronienia od słońca i dostępu do świeżej wody: planowanie podróży, jeśli to możliwe, na godziny popołudniowe;
- częstsze przerwy podczas podróży na regenerację; wietrzenie mieszkań w godzinach wieczornych i zamykanie okien w godzinach porannych;
- powstrzymanie się od uprawiania intensywnego sportu na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia;
- rozsądne gospodarowanie wodą – przeznaczanie jej tylko na potrzeby socjalno - bytowe, szczególnie w miejscach narażonych na suszę hydrologiczną lub niedobory wody związane z problemami infrastrukturalnymi; szukanie ochłody w pomieszczeniach klimatyzowanych.

