URZĄD MIEJSKI W SŁUPSKU

WYDZIAŁ STRAŻY MIEJSKIEJ I ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO
CENTRUM MONITORINGU I ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

DANE TELEADRESOWE	**ul. Artura Grottgera 13** **76-200 Słupsk** **tel. 59 8426467 lub 693 390 025 (całodobowo)** **e-mail: czk@um.slupsk.pl**

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Słupsk, godz. 12:56 dnia 06.09.2024

ZJAWISKO/ STOPIEŃ ZAGROŻENIA	**UPAŁ/2 zmiana**
OBSZAR	**powiaty:** bytowski, chojnicki, człuchowski, ***Słupsk***, ***słupski***
WAŻNOŚĆ	**od godz. 12:33 dnia 06.09.2024** **do godz. 19:00 dnia 08.09.2024**
PRAWDOPODOBIEŃSTWO WYSTĄPIENIA	**80%**
PRZEBIEG	**Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 29°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 18°C.**
UWAGI	**Komunikat przygotowano na podstawie danych z systemów teledetekcji atmosfery oraz sieci pomiarowo-obserwacyjnych IMGW-PIB. Lokalnie zjawiska mogą mieć inny przebieg niż opisany.**

ZALECENIA

1. Obserwuj zmiany pogody i słuchaj komunikatów nadawanych przez lokalne rozgłośnie radiowe i stacje telewizyjne.
2. Jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie lub potrzebujesz pomocy zadzwoń pod numerem telefonu alarmowego 112.
3. Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50 - 60C°.
4. W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.
5. Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.
6. Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.
7. Ogranicz opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu.
8. Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.
9. Będąc nad wodą pamiętaj, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu.
10. Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację
11. Nawadniaj organizm – pij dużo wody, najlepiej niegazowanej.
12. Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu
13. Dzieci podczas upałów nie powinny wychodzić z domu, jeśli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem.
14. Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeśli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.

* Opracowano na podstawie komunikatu meteorologicznego Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy Biuro Meteorologicznych Prognoz Morskich w Gdyni przekazanego przez Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Gdańsku.