



Bezpieczne wakacje - pamiętaj o ostrożności podczas wypoczynku

Rozpoczynamy sezon wakacyjny - czas urlopów, wyjazdów i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Korzystając z letniej pogody, pamiętajmy jednak o zasadach bezpieczeństwa, szczególnie podczas występowania niebezpiecznych zjawisk atmosferycznych, takich jak upały, burze czy silny wiatr.

Uważaj na upały

Wysokie temperatury mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza dla dzieci, seniorów oraz osób przewlekle chorych. W czasie upałów:

- pij regularnie wodę i unikaj odwodnienia,
- ogranicz przebywanie na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia (11.00-17.00),
- noś lekką, przewiewną odzież oraz nakrycie głowy,
- nie pozostawiaj dzieci ani zwierząt w zaparkowanych samochodach,
- zwracaj uwagę na osoby starsze i potrzebujące pomocy.

Jak zachować się podczas burzy?

Burze mogą pojawić się nagle i powodować zagrożenie dla zdrowia oraz mienia. W przypadku wystąpienia burzy:

- śledź komunikaty pogodowe i ostrzeżenia meteorologiczne,
- unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach, w pobliżu drzew oraz słupów energetycznych,
- nie korzystaj z kąpeli w zbiornikach wodnych,
- zabezpiecz przedmioty znajdujące się na balkonach i posesjach,
- jeśli jesteś w podróży, zatrzymaj się w bezpiecznym miejscu i przeczekaaj nawałnicę.

Reaguj na ostrzeżenia

Zachęcamy do regularnego sprawdzania prognoz pogody oraz komunikatów wydawanych przez służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo. W przypadku otrzymania alertu o zagrożeniu należy dostosować swoje plany do aktualnej sytuacji i stosować się do zaleceń służb.

Bezpieczeństwo podczas wakacji zależy od naszej rozważności i odpowiedzialnych decyzji. Życzymy wszystkim mieszkańcom i gościom udanego, spokojnego oraz bezpiecznego wypoczynku.

Przydatne linki:

Serwis informacyjny kąpieliskowego Głównego Inspektora Sanitarnego zawierającego informacje o wszystkich kąpieliskach, gdzie bezpiecznie można spędzić czas z rodziną i znajomymi

<https://sk.gis.gov.pl/>

Poradniki dot. właściwych zachowań w przypadku wystąpienia zagrożeń pogodowych tj. upały, susze czy burze, przygotowanych przez Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej

Poradnik jak chronić się przed przegrzaniem i odwodnieniem oraz jak postępować w czasie upału:

https://imgw.pl/wp-content/uploads/2024/11/imgw_upal_vademecum.pdf

Poradnik zawierający wskazówki dotyczące właściwych zachowań podczas burz:

https://imgw.pl/wp-content/uploads/2024/11/imgw-pib_vademecum_burza_v1_rozkladowki.pdf

Więcej porad dotyczących reagowania na zagrożenia pogodowe sezonu wakacyjnego (i nie tylko) dostępnych jest na stronie IMGW:

<https://bezpiecznywypoczynek.imgw.pl/>