

Zduńska Wola 01-07-2025 r.

Panowie
Prezydent Miasta Zduńska Wola
Burmistrz Gminy i Miasta Szadek
Wójtowie Gmin
Zapolice i Zduńska Wola

**Zalecenia w związku z wydanym ostrzeżeniem drugiego stopnia przed upałem dla
województwa łódzkiego**

W związku z wydaniem przez Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej ostrzeżenia meteorologicznego drugiego stopnia nr 91 prognozującego wystąpienie na terenie całego województwa łódzkiego od godz. 13:00 dnia 02.07.2025 do godz. 20:00 dnia 03.07.2025 silnego upału Temperatura maksymalna od 30°C do 36°C. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 18°C. W obliczu powstania sytuacji nadzwyczajnej zaleca się, wykonanie następujących zadań:

- 1) dystrybuowanie ostrzeżeń meteorologicznych do jak najszerzej liczby osób/odbiorców/instytucji na administrowanych przez Państwa obszarze.
- 2) uruchomienie lokalnych systemów ostrzegania i alarmowania (komunikaty na stronach internetowych, w mediach społecznościowych, kontakt z lokalnymi mediami i in.).
- 3) wzmocnienie obsady stanowiska dyżurnego w MCZK/GCZK – niezwłoczne przesłanie informacji (drogą elektroniczną na skrzynkę e-mail : pczk@powiatzdunskowolski.pl) o wyznaczonej osobie do utrzymania stałego kontaktu w trybie 24h – (imię nazwisko nr tel.) ;
- 4) zapewnienie stałej łączności MCZK/GCZK ze stanowiskami kierowania Policji i Państwowej Straży Pożarnej oraz PCZK (sprawdzenie łączności);
- 5) sprawdzenie gotowości zasobów magazynowych - dostępność osób wydających sprzęt;
- 6) informowanie mieszkańców na temat zasad postępowania podczas upałów.

Jednocześnie informuję Państwa, że funkcjonujące w trybie całodobowym Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego na bieżąco monitoruje zagrożenia występujące na terenie naszego województwa i pozostaje w ciągłej gotowości do wsparcia lokalnych działań.

NACZELNIK
WYDZIAŁU BEZPIECZEŃSTWA,
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO
I OCHRONY LUDNOŚCI

Marek Derdak

Załącznik – zasady postępowania podczas upałów

ZASADY POSTĘPOWANIE PODCZAS UPAŁÓW

1. *Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.*
2. *Zawieś zaciemnienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy i żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet do 80%.*
3. *Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencję do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.*
4. *Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj w najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.*
5. *Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.*
6. *Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.*
7. *Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek, wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.*
8. *Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspokajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.*
9. *Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.*
10. *Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.*
11. *Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-ch, 3-ch dni upałów.*
12. *Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środka ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.*
13. *Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.*
14. *W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.*