

Sierpień w tym roku rozpoczął się wyjątkowo gorąco, już od początku miesiąca ostrzegamy mieszkańców przed upałami i ich wpływem na nasze zdrowie. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej po raz kolejny wystosował komunikat dotyczący wysokich temperatur. Do 15 sierpnia słupki rtęci będą wskazywały od 32°C do 35°C w dzień, nocą zaś minimalna temperatura ma wynosić od 17°C do 21°C. Należy pamiętać, że upały są szczególnie niebezpieczne dla dzieci, osób starszych i niepełnosprawnych, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem.

W takie dni trzeba pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Powinno się unikać wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia, mianowicie między 10:00 a 17:00. Jeśli koniecznie musimy przebywać poza domem trzeba zadbać o odpowiedni strój (przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne) oraz pamiętać o używaniu kremów ochronnych.

Bardzo ważne jest, żebyśmy zadbali o najmłodszych, których szczególnie trzeba chronić przed przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem. W upalne dni nigdy nie zostawiamy w samochodzie dzieci, zwierząt, a także materiałów łatwopalnych! Podczas wysokich temperatur bardzo istotna dla naszego zdrowia jest dieta. Należy spożywać regularnie duże ilości płynów, najlepiej wody, jeść lekkie posiłki, zwracając szczególną uwagę na świeżość produktów. Trzeba także unikać forsownego wysiłku fizycznego. Pamiętajmy również o tym, aby wystrzegać się dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami, autami, a temperaturą panującą na zewnątrz. Niezwykle ważnym jest, abyśmy odpowiednio zadbali o swoje zwierzęta. Trzeba zabezpieczać je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnić nieograniczony dostęp do wody pitnej oraz wietrzyć pomieszczenia, w których przebywają.

W związku z trwającym okresem wakacyjnym apelujemy o zdrowy rozsądek podczas wypoczynku. Ciągłe trwa akcja oznaczania niebezpiecznych kąpielisk, prowadzona przez Referat Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego przy współpracy ze Strażą Miejską. Niestety znaki zakazów kąpieli są **notorycznie niszczone, na tzw. „cieplej wodzie”**, już w ciągu jednej doby od zamontowania oznakowanie znika. Po raz kolejny informujemy o tym, że w rzece Elbląg obowiązuje całkowity zakaz kąpieli. Dla miłośników wody na osiedlu Zawada, została zamontowana kurtyna wodna, która chłodzi od poniedziałku do soboty, między godziną 10:00 a 16:00. Mieszkańców uciekających przed upałem do Lasu Bażantarnia, ostrzegamy przed wystosowanym przez Nadleśnictwo Elbląg 3. stopniu zagrożenia pożarowego. Przypominamy, iż w lesie i w jego pobliżu nie można rozpalać ogniska, chyba, że są do tego wyznaczone specjalne miejsca. Około 90% wszystkich pożarów w lesie jest powodowane przez człowieka. Dlatego też w okresach suszy i upałów, jakie występują obecnie należy zachowywać się szczególnie ostrożnie.

Referat Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego zachęca mieszkańców do korzystania z **Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO)**, który dociera z ostrzeżeniami i informacjami do osób zamieszkujących konkretny region. Są trzy możliwości używania tego systemu: w telewizorze - w programach regionalnych, na stronach telegazety (TVP Olsztyn strona telegazety 431-436); w Internecie, na stronach urzędów wojewódzkich i stronie internetowej TVP; a także w komórkach. W dobie smartfonów trzecia opcja wydaje się być najwygodniejsza. Wystarczy pobrać darmową aplikację RSO i już mamy dostęp do wszystkich ważnych informacji. Jest w niej część dla kierowców, gdzie pojawiają się informacje drogowe, część

gdzie znajdują się poradniki postępowania w sytuacjach kryzysowych, a także część obejmująca system ostrzegania. Kiedy w naszym rejonie wydarzy się coś niepokojącego, z aplikacją RSO na pewno będziemy poinformowani i będziemy wiedzieli jak się zachować.