Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Nadchodzą upały! Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i innych

2026-06-26



Przed nami kilka dni z ekstremalnie wysokimi temperaturami – termometry mogą wskazać nawet 39°C. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał dla powiatu piaseczyńskiego ostrzeżenie 3. stopnia przed upałami. Sprawdź, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje, swoich bliskich i zwierząt oraz gdzie w Konstancinie-Jeziornie można znaleźć ochłodę.

Przed nami wyjątkowo gorące dni. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Warszawie wydał dla powiatu piaseczyńskiego ostrzeżenie 3. stopnia – najwyższego – przed upałami.

Ostrzeżenie IMGW

Synoptycy prognozują, że w sobotę (27 czerwca) temperatura maksymalna w cieniu wyniesie **od 33°C do 35°C.** Jeszcze goręcej będzie w niedzielę i poniedziałek (28 i

29 czerwca), kiedy słupki rtęci mogą wskazać **od 35°C do nawet 39°C.** Również noce będą wyjątkowo ciepłe. Temperatura minimalna utrzyma się na poziomie **od 18°C do 25°C**, co ograniczy możliwość regeneracji organizmu po upalnym dniu. Z kolei we wtorek i w środę (30 czerwca i 1 lipca) obowiązywać będzie ostrzeżenie przed upałami drugiego stopnia. Temperatura maksymalna będzie oscylować w granicach **od 30°C**

do 33°C. Tak wysokie wartości stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia i życia, dlatego trzeba zachować szczególną ostrożność oraz stosować się do podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Upał może zagrażać życiu

Wysokie temperatury zwiększają ryzyko odwodnienia i przegrzania organizmu. Mogą doprowadzić do udaru słonecznego lub cieplnego – stanu bezpośrednio zagrażającego zdrowiu, a nawet życiu. **Objawami przegrzania są m.in. silne zmęczenie, ból i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, przyspieszone tętno i oddech, dezorientacja, drgawki oraz utrata przytomności.**

Upał wpływa także na układ nerwowy. Może powodować senność, rozdrażnienie oraz pogorszenie koncentracji i refleksu, dlatego **szczególną ostrożność należy zachować podczas prowadzenia samochodu oraz wykonywania prac wymagających skupienia.**

Jeżeli odczuwasz zawroty głowy, silne osłabienie, niepokój, dotkliwe pragnienie lub ból głowy, jak najszybciej przenieś się do chłodnego miejsca i uzupełnij płyny. W przypadku utraty przytomności lub nasilających się objawów natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Osoby przyjmujące na stałe leki powinny skonsultować z lekarzem lub farmaceutą ich wpływ na gospodarkę wodno-elektrolitową oraz zdolność organizmu do termoregulacji podczas wysokich temperatur.

Jak się chronić?

Podczas fali gorąca warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- pij dużo wody, najlepiej regularnie, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia;
- unikaj alkoholu oraz napojów z dużą ilością cukru i kofeiny;
- jedz lekkie posiłki bogate w owoce i warzywa;
- ogranicz przebywanie na słońcu, szczególnie między godz. 11.00 a 17.00;
- noś jasną, przewiewną odzież z naturalnych tkanin oraz nakrycie głowy;
- stosuj krem z filtrem SPF i okulary przeciwsłoneczne, pamiętając o ponownym nałożeniu kremu po kąpieli lub intensywnym poceniu się;
- unikaj intensywnego wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach dnia;
- zamykaj okna, rolety i żaluzje po nasłonecznionej stronie budynku, a mieszkanie wietrz rano i wieczorem;
- unikaj gwałtownego przechodzenia z klimatyzowanych pomieszczeń na rozgrzane powietrze;
- podczas podróży samochodem rób częste przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach.

Wysokie temperatury sprzyjają również rozwojowi bakterii. Dbaj o właściwe przechowywanie żywności, często myj ręce i unikaj spożywania potraw z surowych jaj.

Dzieci i seniorzy

Najmłodsi oraz osoby starsze najgorzej znoszą wysokie temperatury. **Jeśli nie ma takiej potrzeby, dzieci nie powinny przebywać na słońcu w najgorętszych godzinach dnia. Jeżeli wyjście jest konieczne, należy zadbać o lekką odzież, nakrycie głowy, regularne nawadnianie oraz ochronę przed promieniowaniem słonecznym.**

Seniorzy powinni ograniczyć wychodzenie z domu podczas największych upałów. Jeśli muszą wyjść, powinni pamiętać o nakryciu głowy, odpowiednim nawodnieniu i częstym odpoczynku w cieniu. Osoby starsze przyjmujące leki powinny szczególnie uważnie obserwować swój organizm, ponieważ odwodnienie może zwiększyć stężenie niektórych preparatów do poziomu zagrażającego zdrowiu.

Pamiętaj o zwierzętach

Upały są równie niebezpieczne dla zwierząt. **Psy i koty powinny mieć przez cały czas dostęp do świeżej wody oraz zacienionego miejsca do odpoczynku, a spacery najlepiej planować rano lub wieczorem.**

Nigdy nie wolno zostawiać dzieci ani zwierząt w zaparkowanym samochodzie. Temperatura wewnątrz pojazdu może w ciągu kilku minut przekroczyć nawet 50–60°C, co stanowi śmiertelne zagrożenie.

Warto również pamiętać o wystawianiu poideł z wodą dla ptaków oraz zapewnieniu odpowiednich warunków zwierzętom gospodarskim.

Straż zwiększa kontrole

Wysokie temperatury to wyzwanie nie tylko dla mieszkańców, ale również dla miejskich służb. **Straż Miejska w Konstancinie-Jeziornie podczas codziennych patroli będzie zwracać szczególną uwagę na zaparkowane samochody, sprawdzając, czy nie pozostawiono w nich dzieci lub zwierząt. Funkcjonariusze będą także monitorować miejsca przebywania osób w kryzysie bezdomności, zwracać uwagę na seniorów wymagających pomocy oraz kontrolować miejsca, w których dochodzi do nielegalnych kąpieli.**

Kurtyna i miejskie zdroje

W odpowiedzi na prognozowane upały Zakład Gospodarki Komunalnej uruchomił bramkę zraszającą przy siłowni plenerowej w Parku Zdrojowym. Urządzenie jest wodooszczędne, zużywa o 90 proc. mniej wody niż tradycyjne kurtyny wodne, i w najgorętsze dni działa aż do zmroku.

Zachęcamy też do korzystania z miejskich zdrojów z wodą pitną, które znajdują się:

- w alei głównej Parku Zdrojowego, przy pomniku św. Jana Pawła II;
- w pobliżu tężni solankowej;
- obok amfiteatru.

Przy poidełkach ustawiono także miski dla psów. Woda pochodzi z gminnego wodociągu, spełnia wszystkie normy jakości i jest regularnie badana.

Ochłodę można znaleźć również w tężni solankowej. Wytwarzana przez nią mgiełka nie tylko przynosi ulgę podczas upałów, ale także korzystnie wpływa na drogi oddechowe. **W okresie letnim (od czerwca do sierpnia) tężnia jest czynna codziennie w godz. 10.00–20.00.**

Odpoczynek nad wodą

Upalne dni zachęcają do szukania ochłody nad wodą. Na Mazowszu działają 32 legalne kąpieliska, które są objęte stałym nadzorem i regularnymi badaniami jakości wody (ich listę można znaleźć w serwisie kąpieliskowym Głównego Inspektoratu Sanitarnego).

Na terenie gminy Konstancin-Jeziorna nie ma żadnego legalnego kąpieliska ani miejsca okazjonalnie wykorzystywanego do kąpieli. Zakaz kąpieli obowiązuje m.in. w Wiśle, Jeziorce oraz innych lokalnych zbiornikach wodnych. Miejsca te są odpowiednio oznakowane. Silne prądy, wiry i nagłe zmiany głębokości mogą stanowić śmiertelne zagrożenie. Złamanie zakazu kąpieli może zakończyć się tragedią.

Dbając o siebie, swoich bliskich i zwierzęta, można bezpiecznie przetrwać nawet najbardziej upalne dni.

Do pobrania

Załącznik	Size
Alert meteo 3. stopnia: 27–29.06.2026 r.	284.14 KB
Alert meteo 2. stopnia: 29.06–1.07.2026 r.	291.72 KB

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/nadchodza-upaly-zadbaj-o-bezpieczenstwo-swoje-i-innych