

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## Upał nie odpuszcza! Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i innych

2026-08-03



**Lato w pełni, a synoptycy ponownie ostrzegają przed falą upałów. Temperatura w najbliższych dniach może wzrosnąć nawet do 38°C. Dla powiatu piaseczyńskiego obowiązuje ostrzeżenie 3. stopnia. Sprawdź, jak bezpiecznie przetrwać gorące dni i gdzie w Konstancinie-Jeziornie można znaleźć ochłodę.**

Do Polski wróciły upały. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał dla powiatu piaseczyńskiego ostrzeżenie 3. stopnia w trzystopniowej skali. W piątek (31 lipca) temperatura może wzrosnąć nawet do 36°C, a w sobotę (1 sierpnia) wyniesie od 31°C do 33°C. W poniedziałek (3 sierpnia) prognozuje się temperaturę od 30°C do 33°C. W kolejnych dniach będzie jeszcze cieplej. Niewykluczone, że pęknie granica gorąca – w środę (5 sierpnia) słupki na termometrach mogą powędrować do 38 kresek. Uciążliwe będą także noce – temperatura nie spadnie poniżej 18°C, co utrudni organizmowi regenerację po upalnym dniu. Tak wysokie wartości mogą

stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia, dlatego należy zachować szczególną ostrożność oraz stosować się do podstawowych zasad bezpieczeństwa.

## Odwodnienie i przegrzanie organizmu

Wysokie temperatury zwiększają ryzyko odwodnienia i przegrzania. Mogą doprowadzić do udaru słonecznego lub ciepłego – 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, silne 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 oraz okulary przeciwsłoneczne (po kąpieli lub intensywnym poceniu się pamiętaj o ponownym nałożeniu kremu);
- 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 zawierających surowe jaja.

## **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 muszą mieć przez cały czas dostęp do świeżej wody oraz zacienionego miejsca do odpoczynku, a spacerować najlepiej planować rano lub wieczorem.**

**Nigdy nie wolno zostawiać dzieci ani zwierząt w zaparkowanym samochodzie. Temperatura wewnątrz pojazdu może w ciągu kilku minut**

**wzrosnąć nawet do 50-60°C.**

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

## **Bezpieczeństwo budynków i ochrona przeciwpożarowa**

Podczas długotrwałych upałów warto również pamiętać o bezpieczeństwie budynków oraz racjonalnym korzystaniu z wody:

- właściciele i zarządcy budynków, wspólnot oraz spółdzielni mieszkaniowych powinni wzmocnić kontrole instalacji elektrycznych;
- w godzinach największego zapotrzebowania należy ograniczyć zużycie wody;
- zaleca się monitorowanie stanu oraz prawidłowego działania instalacji fotowoltaicznych;
- wraz ze wzrostem temperatur zwiększa się zagrożenie pożarowe, dlatego zabronione jest używanie otwartego ognia na terenach leśnych i przylegających do lasów oraz na terenach uprawnych.

## **Kontrole Straży Miejskiej**

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.**

## **Słupki zraszające i miejskie źródła**

**W związku z prognozowanymi upałami Zakład Gospodarki Komunalnej ponownie uruchomił słupki zraszające w kilku punktach Konstancina-Jeziorny. Wodooszczędne urządzenia zużywają nawet o 90 proc. mniej wody niż**

tradycyjne kurtyny wodne, a w najgorętsze dni działają do zmroku. Można je znaleźć przy:

- pomniku św. Jana Pawła II (Park Zdrojowy);
- pomniku Ławeczka Stefana Żeromskiego (Park Zdrojowy);
- altanie Konstancińskiego Domu Kultury (Park Zdrojowy);
- „Tęczowym Przedszkolu” (ul. Anny Walentynowicz 3).

Dodatkowo, przy siłowni plenerowej w Parku Zdrojowym, działa bramka zraszająca.

### **Ochłodeę zapewniają także miejskie zdroje z wodą pitną, zlokalizowane:**

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

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

**W upalne dni warto także odwiedzić tężnię solankową.** Wytwarzana przez nią mgiełka nie tylko przynosi przyjemne ochłodzenie, ale również korzystnie wpływa na drogi oddechowe. **W okresie letnim, od czerwca do sierpnia, tężnia jest czynna codziennie w godz. 10.00-20.00.**

## **Brak kąpielisk**

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 wykaz znajduje się w [Serwisie Kąpieliskowym Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#).

**Przypominamy, że w gminie 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, a silne prądy, wiry i nagłe zmiany głębokości mogą stanowić śmiertelne zagrożenie. Zignorowanie zakazu kąpieli może zakończyć się tragedią.

**Pamiętajmy, że przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz troska o siebie, swoich bliskich i zwierzęta pozwolą bezpiecznie przetrwać nawet najbardziej upalne dni.**

Do pobrania

| <b>Załącznik</b>                                     | <b>Size</b> |
|------------------------------------------------------|-------------|
| <a href="#">Alert meteo 2. stopnia</a>               | 289.03 KB   |
| <a href="#">Alert meteo 2. stopnia: 3.08.2026 r.</a> | 288.7 KB    |

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/upal-nie-odpuszcza-zadbaj-o-bezpieczenstwo-swoje-i-innych>