

Wręcz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrożającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrożający życiu, większa czułość i bicie serca i oddechu. W związku z prognozami IMGW informującymi o możliwości wystąpienia upału Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy prosi o zapoznanie się z poradnikiem [?Jak przygotować się na upał?](images/stories/00_download/upal_poradnik.pdf). W poradniku znajdziemy szereg informacji o skutkach upału i sposobach zapobiegania temu niebezpiecznemu zjawisku.