

Burza nadciąga? Sprawdź, jak zadbać o bezpieczeństwo

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 24, czerwiec 2026 09:08

Ewelina Kocemba

Odśłony: 256

Okres wiosenno-letni to czas, gdy nad Polską coraz częściej przechodzą gwałtowne burze. Wyładowaniom atmosferycznym często towarzyszą intensywne opady deszczu, grad oraz silny wiatr, które mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia i życia. Warto wiedzieć, jak zachować się podczas burzy zarówno na otwartej przestrzeni, jak i w domu, aby ograniczyć ryzyko niebezpiecznych sytuacji.

Podczas burzy najbezpieczniej jest przebywać wewnątrz budynku i, o ile to możliwe, nie wychodzić na zewnątrz. Burzy towarzyszą wyładowania atmosferyczne, intensywne opady deszczu, grad oraz porywisty wiatr, dlatego odpowiednie zachowanie może ograniczyć ryzyko zagrożenia dla zdrowia i życia.

Jeżeli burza zastanie nas poza domem, należy jak najszybciej znaleźć bezpieczne schronienie. Zaleca się unikanie przebywania pod drzewami oraz na otwartej przestrzeni. W przypadku braku schronienia warto znaleźć obniżenie terenu i przykucnąć ze złączonymi nogami. Osoby przebywające w wodzie lub na łodzi powinny niezwłocznie wyjść na brzeg i oddalić się od akwenu. Należy również unikać kontaktu z przedmiotami metalowymi oraz pozostawiania w ich pobliżu.

Podczas podróży samochodem zaleca się pozostanie wewnątrz pojazdu. Jeżeli odczuwalne są ładunki elektryczne w powietrzu, a włosy unoszą się do góry, należy natychmiast przykucnąć. Osoby znajdujące się w grupie na otwartej przestrzeni powinny rozproszyć się na odległość kilkudziesięciu metrów. W przypadku zauważenia zwisających przewodów elektrycznych należy powiadomić odpowiednie służby i nie zbliżać się do nich.

Osoby przebywające w domu podczas burzy powinny unikać korzystania ze sprzętu elektrycznego i elektronicznego zasilanego z sieci. Wskazane jest także odłączenie urządzeń RTV i komputerów od zasilania, aby zabezpieczyć je przed skutkami przepięć. Warto przygotować latarkę z bateriami na wypadek przerw w dostawie energii elektrycznej. Jeśli pojawi się iskrzenie instalacji elektrycznej, widoczne będą uszkodzone przewody lub wyczuwalny będzie zapach spalenizny, należy wyłączyć elektryczność i gaz oraz wezwać odpowiednie służby techniczne.

W przypadku porażenia piorunem należy ocenić stan poszkodowanego, sprawdzić oddech i tętno. Jeśli doszło do zatrzymania oddechu, należy rozpocząć sztuczne oddychanie. Gdy tętno nie jest wyczuwalne, konieczne jest rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, obejmującej zewnętrzny masaż serca.

Źródło: RCB