

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

Alert meteo drugiego stopnia: Upał - nawet 33 st. C

2024-07-15



Będzie naprawdę gorąco. Alert drugiego stopnia dotyczy m.in. powiatu piaseczyńskiego i obowiązuje od godz. 14.00 w poniedziałek (15 lipca) do godz. 19.00 we wtorek (16 lipca). Apelujemy o ostrożność i czujność - unikajmy słońca i pijmy dużo wody.

Afrykański żar zaleje Polskę. W związku z tym Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie drugiego stopnia przed upałem.

Ekstremalne temperatury

Synoptycy prognozują wystąpienie upałów. Alert obowiązuje od godz. 14.00 w poniedziałek (15 lipca) do godz. 19.00 we wtorek (16 lipca) temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 30 st. C do 33 st. C. W nocy temperatura

minimalna wahać się będzie od 18 st. C do 20 st. C. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska wynosi 75 proc.

Zachowaj ostrożność

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza przekracza 30 st. C, wzrasta ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy zachować szczególne środki ostrożności. Pamiętajmy zatem o kilku podstawowych, ale bardzo ważnych zasadach:

- po pierwsze woda – musimy zadbać o nawodnienie organizmu (zaleca się picie 2–3 litrów płynów, z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, a w jej uzupełnieniu np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne);
- odpoczynek w cieniu i unikanie słońca w godzinach najwyższego promieniowania (11.00–16.00);
- lekka dieta;
- noszenie nakrycia głowy w czasie przebywania na słońcu;
- stosowanie kremów z filtrem UV;
- powstrzymanie się od picia alkoholu, który odwadnia organizm.

Te proste zasady dotyczą zwłaszcza osób starszych, które powinny szczególnie zadbać o siebie, a w przypadku objawów przegrzania niezwłocznie wezwać lekarza lub pogotowie (telefon: 112 lub 999). Nie zapominajmy również o zwierzętach, zarówno tych domowych jak i dzikich zapewniając im dostęp do wody.

Do pobrania

Załącznik

Size

[Alert Meteo \(15.07.2024\).pdf](#) 159.6 KB

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/alerty-meteo/alert-meteo-drugiego-stopnia-upal-nawet-33-st-c>