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

Meteo alert drugiego stopnia: Nadchodzi fala upałów

2021-07-06



Przed nami upalne dni i tropikalne noce. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie meteorologiczne drugiego stopnia m.in. dla powiatu piaseczyńskiego. Temperatura przekroczy 30 stopni Celsjusza. Pomarańczowy alert obowiązuje od godz. 13.00 w środę (7 lipca) do godz. 18.00 w piątek (9 lipca).

Fala upałów zbliża się do Polski. Synoptycy IMGW prognozują, że temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 28 do 31 st. C. W nocy natomiast wahać się będzie pomiędzy 17 a 20 st. C. Ostrzeżenie meteorologiczne drugiego stopnia obowiązuje w powiecie piaseczyńskim od godz. 13.00 w środę (7 lipca) do godz. 18.00 w piątek (9 lipca). Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska oszacowano na 80 proc.

Zachowaj ostrożność

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga powyżej 30 st. C, wzrasta ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy zachować szczególne środki ostrożności. Pamiętaj o trzech podstawowych zasadach:

Schładzaj się

- Przebywaj w chłodnych pomieszczeniach.
- Unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem.
- Noś lekką, luźną odzież.
- Bierz chłodzące prysznice lub kąpiele.
- Sprawdzaj, jak czują się osoby w Twoim otoczeniu.

Nawadniaj się

- Pij więcej wody niż zwykle.
- Nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie.
- Pij od 2 do 4 szklanego wody co godzinę (jeśli wykonujesz pracę na zewnątrz).
- Unikaj spożywania alkoholu i słodkich napojów.
- Przypominaj innym o tym, aby pili wodę.

Śledź komunikaty

- Na bieżąco sprawdzaj lokalne wiadomości.

Do pobrania

Załącznik	Size
Meteo alert – upał – 6 lipca 2021 r.	169.89 KB

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/alerty-meteo/meteo-alert-drugiego-stopnia-nadchodzi-fala-upalow