

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

---

## Meteo alert drugiego stopnia: Nadciąga fala upałów

2023-07-14



**Zrobi się naprawdę gorąco. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie drugiego stopnia przed upałem. W dzień temperatura sięgnie nawet 35 st. C. W powiecie piaseczyńskim alert obowiązuje od godz. 12.00 w sobotę (15 lipca) do godz. 20.00 w poniedziałek (17 lipca).**

Afrykański żar zbliża się do Polski. W związku z tym w piątek (14 lipca) Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie drugiego stopnia przed upałem.

### Ekstremalne temperatury

Synoptycy IMGW prognozują, że temperatura maksymalna w sobotę (15 lipca) wyniesie od 31 st. C do 35 st. C, w niedzielę (16 lipca) od 30 st.C do 33 st. C, a w poniedziałek (17 lipca) słupki rtęci wskażą około 30 st. C. W nocy minimalna

temperatura powietrza będzie się wahać od 18 st. C do 20 st. C. Pomarańczowy alert obowiązuje w powiecie piaseczyńskim od godz. 12.00 w sobotę do godz. 20.00 w niedzielę. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska oszacowano na 90 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 nie przebywanie na słońcu przez dłuższy czas;
- lekka dieta;
- noszenie nakrycia głowy w czasie przebywania na słońcu;
- stosowanie kremów z filtrem UV;
- nie zostawianie dzieci i zwierząt w aucie;
- 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 choćby dostęp do wody.

Do pobrania

**Załącznik**

**Size**

[Meteo alert: Upał \(14 lipca 2023 r.\)](#) 165.2 KB

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/alerty-meteo/meteo-alert-drugiego-stopnia-nadciaga-fala-upalow>