

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

Alert meteo pierwszego stopnia: Upał - nawet 34 st. C w cieniu

2024-06-30



Będzie naprawdę gorąco. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie pierwszego stopnia przed upałem. W niedzielę (30 czerwca) temperatura sięgnie nawet 34 st. C w cieniu. Alert obowiązuje od godz. 10.00 do godz. 20.00.

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

Ekstremalne temperatury

Synoptycy IMGW prognozują, że temperatura maksymalna w niedzielę (30 czerwca) może wynieść nawet 34 st. C w cieniu. Żółty alert obowiązuje w powiecie piaseczyńskim od godz. 10.00 do godz. 20.00. 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 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.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/alerty-meteo/alert-meteo-pierwszego-stopnia-upal-nawet-34-st-c-w-cieniu>