

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

---

## Alert meteo drugiego stopnia: Upał - nawet 35 st. C

2024-07-08



**Będzie naprawdę gorąco. Alert drugiego stopnia dotyczy m.in. powiatu piaseczyńskiego i obowiązuje od godz. 11.30 wtorek (9 lipca) do godz. 20.30 w piątek (13 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 na wtorek i środę (9 i 10 lipca) wystąpienie upałów, temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 28 st. C do 31 st. C. Natomiast w czwartek i piątek (11 i 12 lipca) od 32 st. C do do 35 st. C. W nocy temperatura

minimalna wahać się będzie od 17 st. C do 23 st. C. Ostrzeżenie drugiego stopnia obowiązuje od godz. 11.30 we wtorek (9 lipca) do godz. 20.30 w piątek (13 lipca). Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska wynosi 80 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 \(8. 07.2024\)](#) 159.78 KB

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/alerty-meteo/alert-meteo-drugiego-stopnia-upal-nawet-35-st-c>