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

Alert meteo pierwszego stopnia: Upał – nawet 31 st. C

2024-07-26



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie pierwszego stopnia przed upałem. W sobotę (27 lipca) temperatura sięgnie nawet 31 st. C. Alert obowiązuje w godz. 12.00–18.00.

Synoptycy IMGW prognozują, że temperatura maksymalna w sobotę (27 lipca) sięgnie nawet 31 st. C. Alert obowiązuje w powiecie piaseczyńskim w godz. 12.00–18.00. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska oszacowano na 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 jaki dzikich zapewniając im dostęp do wody.

Do pobrania

Załącznik	Size
Alert Meteo (27.07.2024)	159.45 KB

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/alerty-meteo/alert-meteo-pierwszego-stopnia-upal-nawet-31-st-c