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

Alert meteo pierwszego stopnia: Upał – nawet 32 st. C

2024-09-03

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie pierwszego stopnia przed upałem. Alert obowiązuje w powiecie piaseczyńskim od godz. 12.00 we wtorek (3 września) do godz. 19.00 w środę (4 września). Temperatura sięgnie nawet 32 st. C.

Alert obowiązuje w powiecie piaseczyńskim od godz. 12.00 we wtorek (3 września) do godz. 19.00 w środę (4 września). Synoptycy IMGW prognozują, że temperatura maksymalna sięgnie nawet 32 st. C. 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 (03_09_2024).pdf	159.55 KB

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/alerty-meteo/alert-meteo-pierwszego-stopnia-upal-nawet-32-st-c-0