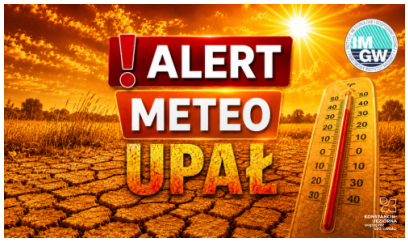
Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Alert meteo: Upał – ostrzeżenie pierwszego stopnia

2026-08-14



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie przed upałem. Alert pierwszego stopnia dotyczy m.in. powiatu piaseczyńskiego i obowiązuje od soboty (15 sierpnia) od godz. 13.00 do niedzieli (16 sierpnia) do godz. 21.00.

Synoptycy prognozują wystąpienie upału – temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 30 st. C do 34 st. C. Ostrzeżenie pierwszego stopnia obowiązuje od soboty (15 sierpnia) od godz. 13.00 do niedzieli (16 sierpnia) do godz. 21.00. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska wynosi 80 proc.

Chroń siebie i innych

Zachowajmy ostrożność i czujność. Na niebezpieczne działanie upałów szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze i mniej samodzielne. Pamiętajmy też o

podstawowych zasadach:

- nie zostawiaj w samochodzie dzieci.
- pij regularnie duże ilości płynów, unikaj napojów zawierających cukier lub alkohol.
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego.

Pamiętajmy także o zwierzętach, zarówno tych domowych jaki i dzikich, które tak jak my potrzebują wody i cienia.

Do pobrania

Załącznik	Size
Alert IMGW 14.08.2026 UPAŁ	284.09 KB

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/alerty-meteo/alert-meteo-upal-ostrzezenie-pierwszego-stopnia