

Ostrzeżenia meteorologiczne: Upał

stopień: 2

prawd. 80%

Przebieg: Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 33°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 20°C.

Uwagi: Ostrzeżenie może być kontynuowane.

Ważne:

Od: 2024-06-26 12:30

Do: 2024-06-28 20:00



JAK PRZETRWAĆ UPAŁY





OGRANICZ PRZEBYWANIE W PEŁNYM SŁOŃCU



PIJ DUŻO NIEGAZOWANEJ WODY



UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO, ZOSTAŃ W DOMU JEŚLI MOŻESZ



NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



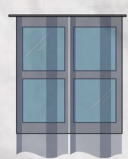
STOSUJ KREMY Z FILTREM UV



NIE ZOSTAWIAJ DZIECI I ZWIERZĄT W AUCIE



NIE PIJ ALKOHOLU, BO ODWADNIA ORGANIZM

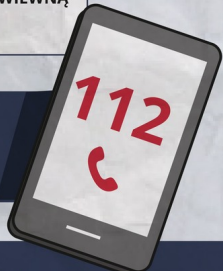


W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ I ZASŁOŃ OKNA



NOŚ LEKKĄ I PRZEWIENĄ ODZIEŻ

ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



 @RCB_RP  @rzadowecentrumbezpieczenstwa  @rcbgovpl