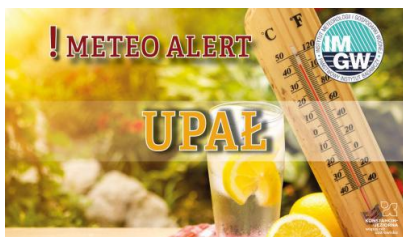


**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna (konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info)

---

## **Meteo alert drugiego stopnia: Nadchodzi fala upałów**

2021-07-06



**Przed nami upalne dni i tropikalne noce. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie meteorologiczne drugiego stopnia m.in. dla powiatu piaseczyńskiego. Temperatura przekroczy 30 stopni Celsjusza. Pomarańczowy alert obowiązuje od godz. 13.00 w środę (7 lipca) do godz. 18.00 w piątek (9 lipca).**

Fala upałów zbliża się do Polski. Synoptycy IMGW prognozują, że temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 28 do 31 st. C. W nocy natomiast wahać się będzie pomiędzy 17 a 20 st. C. Ostrzeżenie meteorologiczne drugiego stopnia obowiązuje w powiecie piaseczyńskim od godz. 13.00 w środę (7 lipca) do godz. 18.00 w piątek (9 lipca). Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska oszacowano na 80 proc.

# Zachowaj ostrożność

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga powyżej 30 st. C, wzrasta ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy zachować szczególne środki ostrożności. Pamiętaj o trzech podstawowych zasadach:

## Schładzaj się

- Przebywaj w chłodnych pomieszczeniach.
- Unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem.
- Noś lekką, luźną odzież.
- Bierz chłodzące prysznice lub kąpiele.
- Sprawdzaj, jak czują się osoby w Twoim otoczeniu.

## Nawadniaj się

- Pij więcej wody niż zwykle.
- Nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie.
- Pij od 2 do 4 szklanego wody co godzinę (jeśli wykonujesz pracę na zewnątrz).
- Unikaj spożywania alkoholu i słodkich napojów.
- Przypominaj innym o tym, aby pili wodę.

## Śledź komunikaty

- Na bieżąco sprawdzaj lokalne wiadomości.

Do pobrania

Załącznik	Size
<a href="#">Meteo alert - upał - 6 lipca 2021 r.</a>	169.89 KB

---

**Adres źródłowy:** <https://konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/alerty-meteo/meteo-alert-drugiego-stopnia-nadchodzi-fala-upalow>