

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE - UPAŁ

Opublikowano: 17 czerwca 2021

Zaktualizowano: 9 września 2026

Ostrzeżenie Meteo

Zjawisko / Stopień zagrożenia

Fala upałów

Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień 27.06 (sobota) od 33°C do 35°C, a 28.06 (niedziela) i 29.06 (poniedziałek) od 35°C do 39°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 25°C.

Ważność: od godz. 10:00 dnia 27.06.2026 do godz. 20:00 dnia 29.06.2026 Uwaga! W związku z utrzymywaniem się wysokich dobowych temperatur powietrza prosimy mieszkańców gminy o zachowanie szczególnej ostrożności podczas przebywania na zewnątrz. Upał może doprowadzić do udaru słonecznego lub ciepłego!

Jak bezpiecznie przetrwać falę upałów?

- **Ograniczaj słońce:** Zamykaj w ciągu dnia okna i rolety. Otwieraj je tylko nocą.
- **Dbaj o ubiór i głowę:** Noś lekkie, przewiewne, jasne ubrania oraz nakrycie głowy.
- **Nawadniaj się:** Pij duże ilości wody niegazowanej. Unikaj kawy i cukru.
- **Unikaj wysiłku:** Zrezygnuj z forsownych ćwiczeń i pracy fizycznej w pełnym słońcu.
- **Bezpieczna woda:** Nie wchodź gwałtownie do zimnej wody bezpośrednio po opalaniu.
- **Nigdy nie zostawiaj nikogo w aucie:** Dotyczy to bezwzględnie dzieci oraz zwierząt!
- **Zadbaj o innych i zwierzęta:** Zapewnij pupilom stały dostęp do wody i cienia.
- **Złe samopoczucie:** W przypadku zawrotów głowy czy osłabienia wezwij lekarza lub zadzwoń pod **112**.

[Zobacz sytuację na żywo](#) Pobierz pełny poradnik (PDF) Koordynator Gminnego Zespołu Zarządzania Kryzysowego

