

Żar leje się z nieba. Ma być tak do czwartku. Synoptycy ostrzegają!

We wszystkich województwach obowiązują ostrzeżenia drugiego stopnia przed upałem. Temperatura maksymalna w dzień może osiągnąć nawet 32 stopnie. Upał, zarówno dziś, jak i jutro ma być większy, niż wczoraj – ostrzegają synoptycy.

Instytut wydał alerty wczoraj rano. Dotyczyły one pierwotnie 11, a następnie 13 województw. Po aktualizacji wydanej tuż po godz. 12 zakres ich obowiązywania rozszerzono na wszystkie 16 województw.

Alert drugiego stopnia wydano dla województw: opolskiego, wielkopolskiego, lubuskiego, łódzkiego, świętokrzyskiego, mazowieckiego, kujawsko-pomorskiego, zachodniopomorskiego, pomorskiego, dolnośląskiego (bez południowej części), podlaskiego (zachodnia część) oraz podkarpackiego, małopolskiego i śląskiego (bez południowej części), a także warmińsko-mazurskiego i lubelskiego (bez wschodniej części).

W dzień temperatura maksymalna w miejscach objętych ostrzeżeniami wyniesie od 30 do 32 st. W nocy będzie spadać do 17-21 st. Zgodnie z prognozami ostrzeżenia mają obowiązywać co najmniej do czwartku.

Jak radzić sobie z upałem?

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa zaleca, by w związku z upałami ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu, pić dużo niegazowanej wody, nie wychodzić – jeśli nie ma takiej potrzeby – z domu oraz unikać wysiłku fizycznego i picia alkoholu, który odwadnia organizm. Należy też pamiętać o noszeniu nakrycia głowy. Nie można zostawiać dzieci i zwierząt w zamkniętym samochodzie. W razie wystąpienia

objawów przegrzania organizmu – przyspieszonego oddechu, temperatury, nudności, zawrotów głowy lub dreszczy należy szukać pomocy, dzwoniąc na numery alarmowe 112 lub 999.

Polecamy: [Kurtyny wodne i deszczownice od dziś na ulicach Płocka. Można się ochłodzić](#)

Fot. Pixabay.