

# Nadciąga fala upałów

Data publikacji: 9.06.2014 11:55

Wprawdzie kalendarzowe lato jeszcze nie nadeszło, ale temperatury będziemy mieć typowo wakacyjne - przez najbliższe dni termometry mogą pokazać nawet 34 stopnie!

□

Jak ostrzega Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych w Krakowie, przez najbliższe trzy dni musimy liczyć się z temperaturą dochodzącą nawet do 34 stopni Celsjusza. Zadbajmy o odpowiednie nawodnienie, a jeśli przebywamy na powietrzu, szukajmy cienia. - **Prognozuje się temperaturę maksymalną 08.06.2014 od 28°C do 30°C, stopniowo rosnącą do 34°C 11.06.2014. Temperatura minimalna w nocy 08/09.06.2014 około 16°C, rosnąca do około 19°C w nocy 10/11.06.2014** - prognozuje dyżurny synoptyk Michał Solarz.

Na razie upały zapowiadane są na najbliższe trzy dni. Pamiętajmy o odpowiednim ubiorze - jeśli przebywamy na słońcu ubierajmy się w jasne przewiewne rzeczy, nośmy nakrycie głowy, zabierajmy ze sobą butelkę wody i nie czekajmy aż zachce nam się pić, po prostu stale uzupełniajmy płyny. Jedźmy lekkostrawne posiłki, nie pijmy alkoholu. Jeśli zauważymy objawy takie jak: ból, zawroty, głowy, osłabienie, nudności, wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza brzucha i nóg), nie czekajmy, zgłośmy się do lekarza. Zainteresujmy się również sąsiadami - szczególnie osobami samotnymi, chorymi. Zadbajmy również o zwierzęta, żeby miały dostęp do chłodnej wody i możliwość schowania się w cieniu.

(red.)