

Ponad 30 „kresiek”! Nadchodzą upały!

Data publikacji: 17.06.2024 18:34

Meteorolodzy nie mają wątpliwości – w regionie pojawią się upały, w powiecie nawet 2 stopnia.

Zdjęcie ilustracyjne, fot. arch.ox.pl

Wprawdzie do tropikalnych temperatur nadal daleko, ale będziemy mieli przedsmak upalnego lata – we wtorek (18.06.2024) i środę (19.06.2024) przygotujmy się na upalne dni, które wieszczą meteorolodzy z IMGW PIB w Krakowie:

Ostrzeżenia meteorologiczne:

Upał

stopień: 2

prawd. 80%

Przebieg: Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 32°C. We wtorek temperatura około 30°C wystąpi lokalnie. Temperatura minimalna w nocy od 17°C do 19°C.

Uwagi: Brak.

Ważne:

Od: 2024-06-18 12:30

Do: 2024-06-19 19:30

Czas wydania: 2024-06-17 12:50

Jak zadbać o siebie podczas upałów?

Podczas upałów, gdy temperatura przekracza 30°C, wzrasta ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. Warto przestrzegać kilku zasad:

- Kontroluj temperaturę: Utrzymuj temperaturę w domu poniżej 32°C w dzień i 24°C w nocy.
- Wietrz mieszkanie: Rób to wtedy, gdy na zewnątrz jest najchłodniej.
- Zastłaniaj okna: Zamykaj i zastłaniaj okna, nawet w klimatyzowanych pomieszczeniach.
- Wyłącz urządzenia: Ogranicz użycie sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.
- Unikaj wychodzenia: Staraj się nie wychodzić na zewnątrz w najgorętszych godzinach.
- Unikaj wysiłku fizycznego: Zrezygnuj z forsownego wysiłku.
- Szukaj chłodnych miejsc: Spędzaj 2-3 godziny dziennie w chłodnych miejscach, takich jak klimatyzowane budynki użyteczności publicznej.
- Chłódź organizm: Bierz chłodne prysznice, stosuj zimne okłady, noś jasne i przewiewne ubrania, nakrycia głowy oraz okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.
- Nawadniaj się: Pij dużo wody, unikaj alkoholu, jedz warzywa i owoce, np. pomidory, pomarańcze, sałatę, ogórki, marchew.
- Przechowuj leki odpowiednio: Trzymaj je w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce zgodnie z instrukcją na opakowaniu.