

# Upały aż do niedzieli?

Data publikacji: 29.07.2014 7:00

Na cały bieżący tydzień meteorolodzy zapowiadają upały sięgające 32 stopni. Ci, którzy ten weekend przeznaczyci na wakacyjne lenistwo, nie powinni narzekać. Reszta, która nie może chłodzić się cały dzień w rzece czy jeziorze, powinna pamiętać, żeby unikać słońca i przyjmować dużo płynów.

□

Dyżurny synoptyk IMGW-PIB Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych w Krakowie, Grzegorz Mikutel prognozuje, że aż do niedzieli do godz. 20:00 dnia 03.08.2014 trzeba liczyć się z siłą temperaturą maksymalną od 29°C do 32 °C. Temperatura minimalna powinna utrzymywać się w granicach od 17°C do 19°C.

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. Jedzmy lekkostrawne posiłki, nie pijmy alkoholu. Jeśli zauważymy objawy takie jak: ból, zawroty, głowy, osłabienie, nudności, wymioty, skurcze 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.

vdka