

# Upały do czwartku

Data publikacji: 21.07.2015 11:50

Meteorolodzy ostrzegają przed upałami. Od dziś (21.07.2015) do czwartku (23.07.2015) temperatura w dzień może osiągnąć do 33 stopni.

□

Po chwilowym ochłodzeniu w poniedziałek z nieba znów leje się żar: - **Prognozuje się temperaturę maksymalną we wtorek od 28°C do 30°C, w środę i czwartek od 30°C do 33°C. Temperatura minimalna od 17°C do 20°C** - informuje Michał Solarz z Centralnego Biura Prognoz Meteorologicznych IMGW-PIB.

Pamiętajmy o odpowiednim zachowaniu podczas upałów - 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 uzupełniamy 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. Warto przypomnieć sobie podstawowe zasady bezpieczeństwa związane z upałami: Pisaliśmy: [Uwaga na upały](#)

Przypominamy, że w upały również cierpią zwierzęta - nie zapomnijmy o zimnej wodzie dla naszego pupila i o zapewnienie mu cienia: Pisaliśmy [Chroń pupila przed upałem!](#)

vdka