



11.08.2022

Zjawisko: upał

Stopień zagrożenia: 1

Obszar: 14 powiatów - bydgoski, Bydgoszcz, chełmiński, golubsko-dobrzyński, Grudziądz, grudziądzki, nakielski, sępoleński, świecki, Toruń, toruński, tucholski, wąbrzeski i żniński.

Ważność: od godz. 14:00 dnia 12.08.2022 do godz. 20:00 dnia 15.08.2022. Przebieg: prognozuje się upał. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 14°C do 17°C.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska: 80%.

Uwagi: prawdopodobnie ostrzeżenie będzie kontynuowane z wyższym stopniem.

Źródło informacji: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy
Biuro Meteorologicznych Prognoz Morskich w Gdyni. Ostrzeżenie zbiorczo nr 103

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

- unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
- noś nakrycie głowy
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
- stosuj kremy z filtrem UV
- w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
- noś lekką i przewiewną odzież
- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu
- pij dużo niegazowanej wody

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURE, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

112

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

[wróć](#) [1][Share / Save](#) [f](#) [t](#) [r](#)[2] [drukuj](#) [3] [do PDF](#) [4]**Source URL:** <https://nowawieswielka.pl/aktualno%C5%9Bci/upa%C5%82.html-2>**Links**[1] <https://nowawieswielka.pl/javascript%3Ahistory.back%28%29>[2] <https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fnowawieswielka.pl%2Fprintpdf%2F2445&title=Upa%C5%82>[3] <https://nowawieswielka.pl/print/2445>[4] <https://nowawieswielka.pl/printpdf/2445>

