

Idą upały. Zalecenia Rządowego Centrum Bezpieczeństwa



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał alerty drugiego stopnia dotyczący dużych upałów obejmujący wszystkie 16 województw.

W dzień temperatura maksymalna w miejscach objętych ostrzeżeniami wyniesie od 29 do 33°C. W nocy będzie spadać do 17-20°C.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa zaleca, by w związku z upałami ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu, pić dużo niegazowanej wody, nie wychodzić jeśli nie ma takiej potrzeby z domu oraz unikać wysiłku fizycznego i picia alkoholu, który odwadnia organizm. Należy też pamiętać o noszeniu nakrycia głowy. Nie można zostawiać dzieci i zwierząt w zamkniętym samochodzie.

W razie wystąpienia objawów przegrzania organizmu przyspieszonego oddechu, temperatury, nudności, zawrotów głowy lub dreszczy należy szukać pomocy, dzwoniąc na numery alarmowe 112 lub 999.