

Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 59/2026**Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 59**

Nazwa biura	IMGW-PIB Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu
Zjawisko/stopień zagrożenia	Upał/ 2
Obszar	województwo opolskie powiat nyski
Ważność	od godz. 12:00 dnia 30.07.2026 do godz. 20:00 dnia 31.07.2026
Przebieg	Wystąpi upał. Temperatura maksymalna w czwartek (30.07) od 31°C do 34°C, w piątek (31.07) od 33°C do 36°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 21°C.
Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska(%)	95%
Uwagi	Ostrzeżenie może być kontynuowane, także z wyższym stopniem.
Godzina i data wydania	godz. 12:18 dnia 29.07.2026
SMS	IMGW-PIB OSTRZEGA: UPĄŁ/2 opolskie/nyski od 12:00/30.07 do 20:00/31.07.2026 temp. maks w czw. 31-34 st., w pt. 33-36 st., temp. min 18-21 st.

Opracowanie niniejsze i jego format, jako przedmiot prawa autorskiego podlega ochronie prawnej, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 4 lutego 1994r o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631 z późn. zm.).

Wszelkie dalsze udostępnianie, rozpowszechnianie (przedruk, kopiowanie, wiadomość sms) jest dozwolone wyłącznie w formie dosłownej z bezwzględnym wskazaniem źródła informacji tj. IMGW-PIB.

źródło: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy **Regionalne Biuro Prognoz Meteorologicznych we Wrocławiu** 51-616 Wrocław ul. Parkowa 30 tel: 071-320-01-50 email: meteo.zachod@imgw.pl www: www.imgw.pl

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały

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

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

ZADZWOŃ 112 lub 999**rcb.gov.pl**

Pierwsza pomoc: udar cieplny

Na udar cieplny najbardziej narażone są dzieci, osoby starsze, wyczerpane i nadużywające alkoholu.

OBJAWY



PIERWSZA POMOC



przenieś chorego w cień



przytomnym podawaj duże ilości płynów



masuj choremu nogi



połóż zimne okłady na czoło, ramiona, tułów (temp. nie może spaść poniżej 38,3 st.C)



wezwij lekarza

Wg art.162. Kodeksu Karnego za nieudzielenie pomocy człowiekowi będącemu w położeniu zagrożenia życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu grozi kara pozbawienia wolności do lat 3.

Źródło: PAP

