

## Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 47



słońce



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy  
**Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu**  
 51-616 Wrocław ul. Parkowa 30  
 tel: 071-320-01-50, fax: 071-348-73-37  
 email: meteo.wroclaw@imgw.pl  
 www: www.imgw.pl

<b>Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 47</b>	
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 19.07.2022 do godz. 20:00 dnia 21.07.2022
Przebieg	Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 34°C. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 18°C, tylko w nocy ze środy na czwartek od 18°C do 21°C.
Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska(%)	80%
Uwagi	Brak.
Godzina i data wydania	godz. 12:07 dnia 18.07.2022
SMS	IMGW-PIB OSTRZEGA: UPAL/2 opolskie/nyski od 12:00/19.07 do 20:00/21.07.2022 temp. maks 34 st, temp min 21 st.
<p>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.</p>	



**UPAŁ** - Pojęcie meteorologiczne opisujące stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza +30°C. Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru ciepłego lub przegrzania organizmu.

### Zasady zachowania podczas upałów:

- Należy przebywać w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu.
- Unikać forsownego wysiłku fizycznego.
- Unikać wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00.
- Nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.
- Należy brać częste oraz chłodne kąpiele oraz stosować chłodne okłady na ciało.
- Używać jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakryć głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV.
- Należy spożywać dużą ilość wody.
- Należy zamykać i zasłaniać okna zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach.