

## Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 63 UPAŁ



### Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 63

<b>Nazwa biura</b>	IMGW-PIB Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu
<b>Zjawisko/stopień zagrożenia</b>	Upał/ 2
<b>Obszar</b>	województwo opolskie <b>powiat nyski</b>
<b>Ważność</b>	od godz. 12:00 dnia 19.08.2023 do godz. 19:00 dnia 20.08.2023
<b>Przebieg</b>	Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 21°C.
<b>Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska(%)</b>	80%
<b>Uwagi</b>	Brak.
<b>Godzina i data wydania</b>	godz. 12:12 dnia 18.08.2023
<b>SMS</b>	IMGW-PIB OSTRZEGA: UPAŁ/2 opolskie/nyski od 12:00/19.08 do 19:00/20.08.2023 temp. maks 32 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.

S

źródło:

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



**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 cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego 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.