

Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 70/2024



s%C5%82o%C5%84ce

Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 70

Nazwa biura	IMGW-PIB Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu
Zjawisko/stopień zagrożenia	Upał/ 1
Obszar	województwo opolskie powiat nyski
Ważność	od godz. 12:00 dnia 29.06.2024 do godz. 20:00 dnia 29.06.2024
Przebieg	Prognozuje się upał. Temperatura maksymalna około 30°C.
Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska(%)	80%
Uwagi	Ostrzeżenie będzie kontynuowane na niedzielę 30.06.2024 z wyższym stopniem zagrożenia.
Godzina i data wydania	godz. 11:48 dnia 28.06.2024
SMS	IMGW-PIB OSTRZEŻEGA: UPAŁ/1 opolskie/nyski od 12:00/29.06 do 20:00/29.06.2024 temp. maks 30 st.C.

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

Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu

51-616 Wrocław ul. Parkowa 30 tel: 071-320-01-50 email:
meteo.zachod@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.