

## Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 75/2024



s%C5%82o%C5%84ce

### Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 75

<b>Nazwa biura</b>	IMGW-PIB Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu
<b>Zjawisko/stożenie zagrożenia</b>	Upał/ 2
<b>Obszar</b>	województwo opolskie <b>powiat nyski</b>
<b>Ważność</b>	od godz. 11:30 dnia 09.07.2024 do godz. 20:30 dnia 10.07.2024
<b>Przebieg</b>	Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna we wtorek 09.07 od 28°C do 31°C, w środę 10.07 od 31°C do 34°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 22°C.
<b>Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska(%)</b>	80%
<b>Uwagi</b>	Brak.
<b>Godzina i data wydania</b>	godz. 12:09 dnia 08.07.2024
<b>SMS</b>	IMGW-PIB OSTRZEGA: UPAL/2 opolskie/nyski od 11:30/09.07 do 20:30/10.07.2024 temp. maks 28-34st, temp min 18-22st.

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](http://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 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.