

## Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 103/2024



### Ostrzeżenie meteorologiczne Nr 103

<b>Nazwa biura</b>	IMGW-PIB Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu
<b>Zjawisko/stożenie zagrożenia</b>	Upał/ 1
<b>Obszar</b>	województwo opolskie <b>powiat nyski</b>
<b>Ważność</b>	od godz. 13:00 dnia 29.08.2024 do godz. 18:00 dnia 30.08.2024
<b>Przebieg</b>	Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 29°C do 31°C. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 18°C.
<b>Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska(%)</b>	80%
<b>Uwagi</b>	Brak.
<b>Godzina i data wydania</b>	godz. 12:10 dnia 28.08.2024
<b>SMS</b>	IMGW-PIB OSTRZEGA: UPAL/1 opolskie/nyski od 13:00/29.08 do 18:00/30.08.2024 temp. maks. 29-31 st., temp. min. 15-18 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.

st

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

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

## Jak przetrwać upały

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

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

**ZADZWOŃ 112 lub 999**

**rcb.gov.pl**