

## OSTRZEŻENIE POGODOWE - UPAŁY



W dniach 19-20 czerwca 2021 roku Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej prognozuje wystąpienie upałów. Temperatura maksymalna w dzień do 34 °C, w nocy do 18 °C.

Aby bezpiecznie przetrwać gorące dni zaleca się:

- spożywać dużo wody (2-3 litry),
- ograniczyć wychodzenie z domu (w godzinach 11-15),
- zwrócić szczególną uwagę na osoby starsze oraz dzieci,
- zapewnić zwierzętom wodę oraz ochronę przed słońcem,
- w przypadku niepokojących problemów zdrowotnych zawsze można zadzwonić na numer alarmowy 112.

[Postepowanie-w-czasie-upalowPobierz](#)