



## Żar poleje się z nieba, są ostrzeżenia. Ile stopni u nas?

data aktualizacji: 2021.06.18



**Ale będziemy mieli tropiki! Dzisiaj o godzinie 13:00 w powiecie ławskim zacznie obowiązywać ostrzeżenie meteorologiczne IMGW-PIB drugiego stopnia (pomarańczowe) przed upałem. Z kolei Rządowe Centrum Bezpieczeństwa radzi, jak przetrwać tę falę upału.**

**Temperatury przekraczające 30 stopni, czyli upał, będziemy mieć za sprawą napłyńnięcia nad naszą część kontynentu mas powietrza aż znad Afryki.**

Pogodowe alerty Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał prawie dla całego kraju - wyjątkiem jest jedynie ściana wschodnia.

Oto lokalne szczegóły.

**- Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna w**

## nocy od 17°C do 18°C - ostrzega mieszkańców powiatu iławskiego synoptyk IMGW-PIB Magdalena Pękała.

Ostrzeżeniu, które obowiązywać będzie od godziny 13:00 w dniu 18 czerwca do godziny 20:00 w dniu 19 czerwca, nadano drugi stopień. Alert może być kontynuowany. Według dzisiejszej prognozy stacji TVN Meteo temperatury przekraczające 30 stopni w powiecie iławskim utrzymają się do poniedziałku włącznie.

Takie upały mogą być niebezpieczne, zwłaszcza dla osób starszych, schorowanych i dzieci. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa przypomina o podstawowych zasadach.

### JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

- unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz
- noś nakrycie głowy
- stosuj kremy z filtrem UV
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
- w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
- noś lekką i przewiewną odzież

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

112

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

pij dużo niegazowanej wody

rcb.gov.pl @RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/64652-zar-poleje-sie-z-nieba-sa-ostrezenia-ile-stopni-u-nas>