

Ostrzeżenia meteorologiczne I stopnia - upał oraz burze

IMGW-PIB Biuro Meteorologicznych Prognoz Morskich w Gdyni wydał ostrzeżenia meteorologiczne I stopnia przed upałem oraz burzami na terenie m.in.: powiatu gryfińskiego. Przez dwa kolejne dni 20 i 21 czerwca 2023 r. **prognozuje się upał**. Temperatura maksymalna w dzień miejscami od 30°C do 34°C. **Prognozowane są również burze**, którym miejscami będą towarzyszyć silne opady deszczu do 20-35 mm lub porywy wiatru o prędkości do 70-85 km/h. Miejscami możliwy grad.

W związku ze wzrostem temperatury przypominamy zalecenia Rządowego Centrum Bezpieczeństwa na czas upałów:

1. **Zaleca się ograniczenie przebywania na zewnątrz w pełnym słońcu oraz zaleca picie dużych ilości wody.**
2. **Noszenie nakrycia głowy, które uchroni nas przed przegrzaniem i oparzeniami skóry głowy oraz o zakładanie w ciepłe dni przewiewnej i lekkiej odzieży.**
3. **Podczas upałów nie zostawiaj zwierząt ani dzieci w samochodach.**
4. **Należy zasłaniać okna w domach, a wychodząc na zewnątrz pamiętaj o posmarowaniu się kremem z filtrem UV.**
5. **Nie zaleca się picia alkoholu w ciepłe dni, ponieważ powoduje to odwodnienie organizmu.**
6. **Zaleca się także ograniczenie wysiłku fizycznego i w miarę możliwości pozostanie w domu.**

Grafika użyta w artykule jest autorstwa Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej