



Najbliższe dni (14-17.08.2023 r.) zapowiadają się w Toruniu upalnie. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia II stopnia o upałach.

W dniach 14-17 sierpnia 2023 roku temperatura maksymalna w dzień będzie wynosić od 29°C do 33°C, lokalnie do 34°C. Temperatura minimalna w nocy będzie się wahać od 18°C do 20°C.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawisk wynosi 80 procent.

Podczas upałów:

- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu,
- pij dużo niegazowanej wody,
- jeśli nie musisz, nie wychodź z domu,
- noś nakrycie głowy,
- stosuj kremy z filtrem UV,
- unikaj wysiłku fizycznego,
- 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.

fot. Sławomir Kowalski

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)