



Niedziela 6 lipca 2025 r. będzie upalna - informuje Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego.

W Toruniu i powiecie toruńskim w niedzielę 6 lipca 2025 r. w godz. 12:00-20:00 prognozowany jest upał. Temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 28°C do 31°C.

Źródło informacji: Kujawsko Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy, Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego.

Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego rekomenduje w czasie upałów:

Unikać długotrwałego przebywania na wolnym powietrzu, w miejscach nasłonecznionych, w czasie największego operowania słońca, zwłaszcza między godziną 10:00 a 15:00. W sposób szczególny dotyczy to osób w wieku podeszłym, małych dzieci i osób osłabionych, osób ze schorzeniami serca i układu krążenia krwi, rekonwalescentów, niepełnosprawnych oraz wykonujących prace wymagające

wysiłku fizycznego.

Należy przebywać w chłodniejszych pomieszczeniach domu, zamykać oraz zasłaniać okna. Przebywając w miejscach publicznych można wykorzystywać do ochłodzenia się miejsca klimatyzowane – np. budynki użyteczności publicznej, galerie handlowe itp. lub rozstawiane na ulicach deszczownice, natryski itp. urządzenia.

Przy wysokich temperaturach zaleca się nie opuszczanie chłodnych pomieszczeń budynków osobom, które spożywały alkohol i całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu na wolnym powietrzu.

Osoby mające długotrwale przebywać na wolnym powietrzu powinny pamiętać o:

- nakryciu głowy chroniącym przed promieniami słonecznymi,
- stosowaniu kosmetyków z wysokim filtrem UV,
- noszeniu lekkich, luźnych ubrań z materiałów naturalnych (np.: len, bawełna), wygodnego, przewiewnego obuwia,
- w miarę możliwości częstym schładzaniu się chłodnymi prysznicami lub kąpielami.

Pamiętajmy, aby przyjmować więcej niż zwykle płynów, unikać napojów alkoholowych, spożywać lekkie, chłodne, lekko solone potrawy.

Kierowcy:

- powinni częściej robić odpoczynki,
- pamiętać, że w czasie upałów zmęczenie i znużenie pojawia się szybciej niż zwykle, rośnie skłonność do zdenerwowania, rozdrażnienia, uczucia zmęczenia, obniża się koncentracja, a czas reakcji wydłuża się znacząco,
- zmienia się przyczepność kół samochodu, podczas jazdy po bardzo rozgrzanym asfalcie samochód może zachowywać się tak jakby znajdował się na lodzie.

Fot. © UMT 2025, autor: Agnieszka Bielecka, licencja: CC BY-NC 4.0

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

- [PDF](#)