



Upały w Toruniu oraz powiecie toruńskim - temperatura będzie osiągać ponad 30 stopni Celsjusza.

Jak informuje Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Toruniu i powiecie toruńskim od 14 sierpnia do 15 sierpnia 2025 r. do godzin wieczornych wystąpią upały – w dzień temperatura osiągnie od 30 do 32 stopni Celsjusza. Temperatura w nocy z czwartku na piątek (14/15.08) wyniesie od 15 do 17 stopni Celsjusza.

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. © UMT 2025, autor: Sławomir Kowalski, licencja: CC BY-NC 4.0

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