



**W związku z upa?ami przypominamy, ?e w Toruniu och?ody mo?na szuka? w kurtynach wodnych!**

Do 17 sierpnia br. **prognozowane s? upa?y. Temperatura maksymalna w dzie? wyniesie od 29°C do 31°C, temperatura minimalna w nocy od 17°C do 19 °C.**

W Toruniu jest mo?liwo?? sch?odzenia si? w tzw. kurtynach wodnych. Instalacje zlokalizowane s? w trzech miejscach: **przy w??le przesiadkowym przy al. Solidarno?ci oraz na Rynku Staromiejskim i Nowomiejskim.**

W związku z upa?ami zalecamy, aby maksymalnie ograniczy? wychodzenie z domu. Szczególnie dotyczy to osób starszych, schorowanych i dzieci. Podczas wysokich temperatur nale?y zadba? te? o odpowiednie nawodnienie, tutaj zalecana jest sch?odzona woda.

**Podczas upa?ów:**

- ogranicz przebywanie w pe?nym s?o?cu,
- pij du?o niegazowanej wody,
- je?li nie musisz, nie wychod? z domu,
- no? nakrycie g?owy,
- stosuj kremy z filtrem UV,
- unikaj wysi?ku fizycznego,
- nie zostawiaj dzieci i zwierzt w aucie,
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm,
- w ci?gu dnia zamknij i zas?o? okna,

- no? lekk? i przewiewna odzie?.

Fot. © UMT 2024, autor: S?awomir Kowalski, licencja: CC BY-NC 4.0

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)