

Uwaga na upały



[1]

W Toruniu oraz powiecie toruńskim 9 czerwca 2023 r. temperatura osiągnąć może do 30 stopni Celsjusza.

Jak informuje Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego w Toruniu i powiecie toruńskim 9 czerwca 2023 r. do godz. 20:00 wystąpią upały – w dzień temperatura osiągnie 30 stopni Celsjusza. Temperatura minimalna w nocy wyniesie 13-16 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. Sławomir Kowalski

Uwaga na upały

Opublikowano na [www.torun.pl](https://torun.pl) (<https://torun.pl>)

Odnosiniki:

[1] https://torun.pl/sites/default/files/2020_07_02_zielona_brama_010_0_0_0.jpg