

**PROGNOZA NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISK METEOROLOGICZNYCH**

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy  
 Biuro Prognoz Meteorologicznych Zespół w Poznaniu  
 60-594 Poznań ul. Dąbrowskiego 174 /176  
 tel: 61 8495150, fax: 61 8495153  
 email: meteo.poznan@imgw.pl  
 www: www.imgw.pl

<b>PROGNOZA NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISK METEOROLOGICZNYCH</b>	
Nazwa biura	IMGW-PIB Biuro Prognoz Meteorologicznych Zespół w Poznaniu
Obszar	Województwo kujawsko-pomorskie
<b>PROGNOZA NA PIERWSZĄ DOBĘ</b>	
Ważność (cz. urz.)	od godz. 07:30 dnia 03.07.2015 do godz. 07:30 dnia 04.07.2015
Zjawisko/stożenie zagrożenia	nie przewiduje się/-
Przebieg	nie dotyczy
<b>PROGNOZA NA DRUGĄ DOBĘ</b>	
Ważność (cz. urz.)	od godz. 07:30 dnia 04.07.2015 do godz. 07:30 dnia 05.07.2015
Zjawisko/stożenie zagrożenia	Upał/2
Przebieg	Prognozuje się temperaturę maksymalną w dzień od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 17°C. Temperatury maksymalne powyżej 30°C przewiduje się do środy.
<b>PROGNOZA NA TRZECIĄ DOBĘ</b>	
Ważność (cz. urz.)	od godz. 07:30 dnia 05.07.2015 do godz. 07:30 dnia 06.07.2015
Zjawisko/stożenie zagrożenia	Upał/2
Przebieg	Prognozuje się temperaturę maksymalną w dzień od 32°C do 34°C. Temperatura minimalna w nocy od 17°C do 19°C. Temperatury maksymalne powyżej 30°C przewiduje się do środy.
Uwagi	Prognoza niebezpiecznych zjawisk meteorologicznych jest informacją orientacyjną. Wydawanie depeszy OSTRZEŻENIE unieważnia i anuluje wszystkie informacje dotyczące tego samego okresu zawarte w prognozie.
Dyżurny synoptyk	Leszek Szaradowski
Godzina i data wydania	godz. 13:52 dnia 02.07.2015
<p>Opracowanie niniejsze i jego format, jako przedmiot prawa autorskiego podlega ochronie prawnej, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 4 lutego 1994r o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631 z późn. zm.).</p> <p>Wszelkie dalsze udostępnianie, rozpowszechnianie (przedruk, kopiowanie, wiadomość sms) jest dozwolone wyłącznie w formie dosłownej z bezwzględnym wskazaniem źródła informacji tj. IMGW-PIB.</p>	



# UPAŁY

## UPAŁY SĄ SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE DLA MAŁYCH DZIECI I OSÓB W PODESZŁYM WIEKU, CHORYCH NA CUKRZYCĘ, NADCIŚNIENIE I MAJĄCYCH PROBLEMY Z SERCEM

### BEZPIECZNE ZACHOWANIA:



unikaj wychodzenia na zewnątrz w najcieplejszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)



unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych



chroni dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem



w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych



jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś nakrycie głowy i przewiewne obuwie oraz ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, a także okulary przeciwsłoneczne



pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów, mrożonek)



unikaj forsownego wysiłku fizycznego



korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowej) pryszniców i kąpielek; pamiętaj, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny



unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami, autami, a temperaturą panującą na zewnątrz



utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych



przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą



dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia, w których przebywają



obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

### TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- 112 – Numer Alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja



Ministerstwo  
Administracji  
i Cyfryzacji



## Informacje o artykule

**Autor:**

**Zredagował(a):** Mirosław Czysz

**Data powstania:** 03.07.2015 07:41

**Data ostatniej modyfikacji:** 03.07.2015 07:46

**Liczba wyświetleń:** 2250

**Wydrukowano z serwisu:** [www.piotrkowkujawski.pl](http://www.piotrkowkujawski.pl)

**Wydrukowano dnia:** 2026-04-30 15:14:16