



Uwaga upały

02.07.2025



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy wydał ostrzeżenie meteorologiczne dla powiatu opoczyńskiego w województwie łódzkim.

Zjawisko: Upały - stopień zagrożenia: 2

Obszar obowiązywania: województwo łódzkie, powiat opoczyński

Ważność ostrzeżenia: od 13:00 w środę (02.07.2025) do 20:00 w czwartek (03.07.2025)

Przebieg: Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w środę (02.07) od 30°C do 33°C, w czwartek (03.07) od 33°C do 36°C. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 18°C.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska: 90%

Zalecenia:

Unikaj długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia (10:00–15:00).

Chroń głowę i twarz – noś kapelusz z szerokim rondem lub czapkę z daszkiem.

Ubieraj się lekko i przewiewnie – wybieraj jasne ubrania z naturalnych materiałów, zakrywające możliwie dużą powierzchnię skóry.

Pij dużo płynów, najlepiej wzbogaconych o mikroelementy. Unikaj napojów alkoholowych.

Spożywaj lekkie i zbilansowane posiłki, łatwostrawne i bogate w witaminy.

Unikaj gwałtownych zmian temperatury, szczególnie przy wychodzeniu z klimatyzowanych pomieszczeń.

Nie zostawiaj dzieci, zwierząt ani materiałów łatwopalnych (takich jak kanistry z benzyną, butle gazowe) w zamkniętych samochodach.

Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny, zwłaszcza w ciągu dnia.

Zadbaj o zwierzęta – chroń je przed słońcem, zapewnij cień i nieograniczony dostęp do świeżej wody.

Zwracamy uwagę na osoby starsze, chore oraz dzieci – są one szczególnie narażone na skutki wysokich temperatur. W przypadku złego samopoczucia niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

Dbajmy o siebie i innych – wspólnie przetrwajmy falę upałów bezpiecznie!

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)