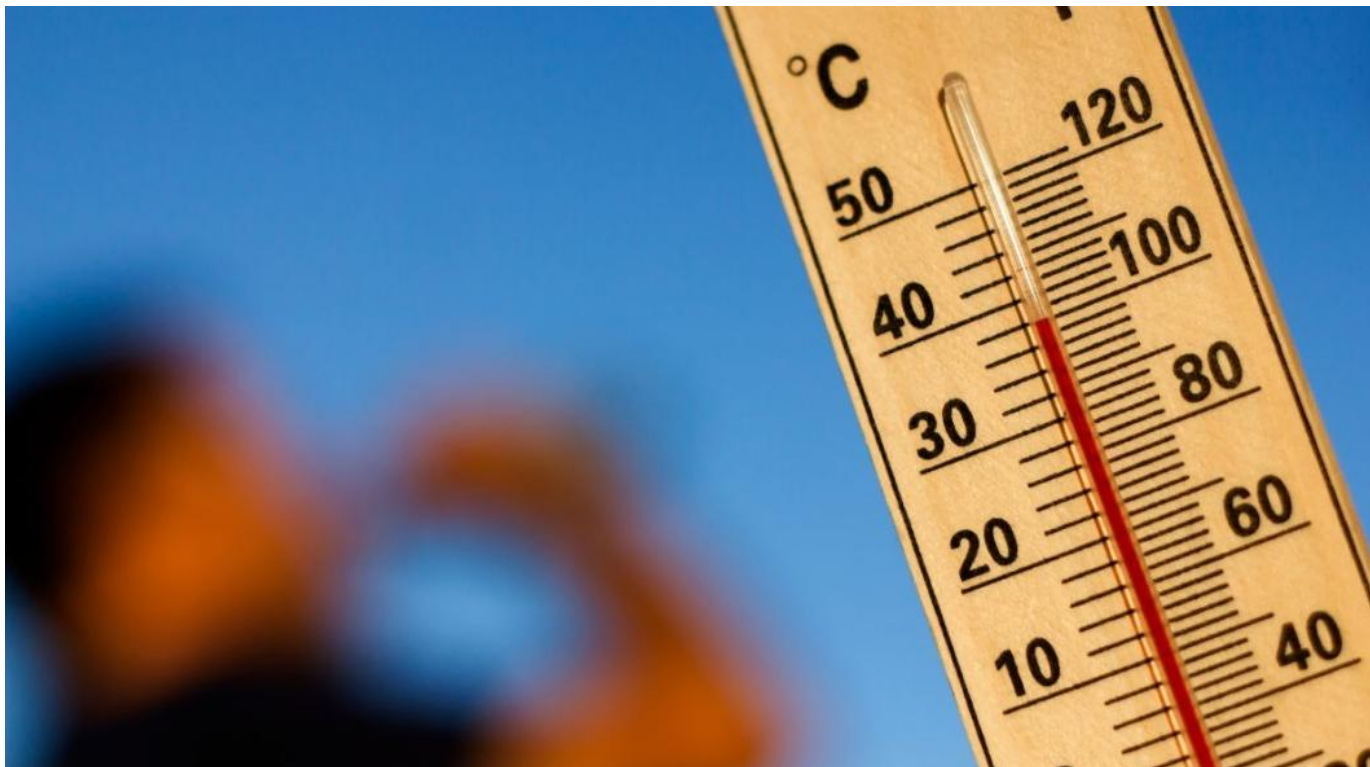


## Nadciągająca fala upałów



### **Nadciągająca fala upałów**

Synoptycy Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW) wydali ostrzeżenia pierwszego i drugiego stopnia.

**Od środy (02.07.25)** ostrzeżenie drugiego stopnia obejmie m.in. województwo dolnośląskie.

**W czwartek**, poza spiekotą, prognozowane są burze.

### **Jak przetrwać upały?**

- pij dużo wody i niesłodzonych płynów
- jedz owoce i posiłki lekkostrawne
- jeśli możesz - zostań w domu
- stosuj kremy z wysokim filtrem UV

- noś nakrycie głowy
- zadbaj o małych braci - wystaw miskę z wodą dla ptaków, owadów i innych zwierząt
- unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego
- unikaj alkoholu, nadmiaru kawy i ciężkostrawnych posiłków
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie i na słońcu

01-07-2025

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

[Wszystkie aktualności](#)