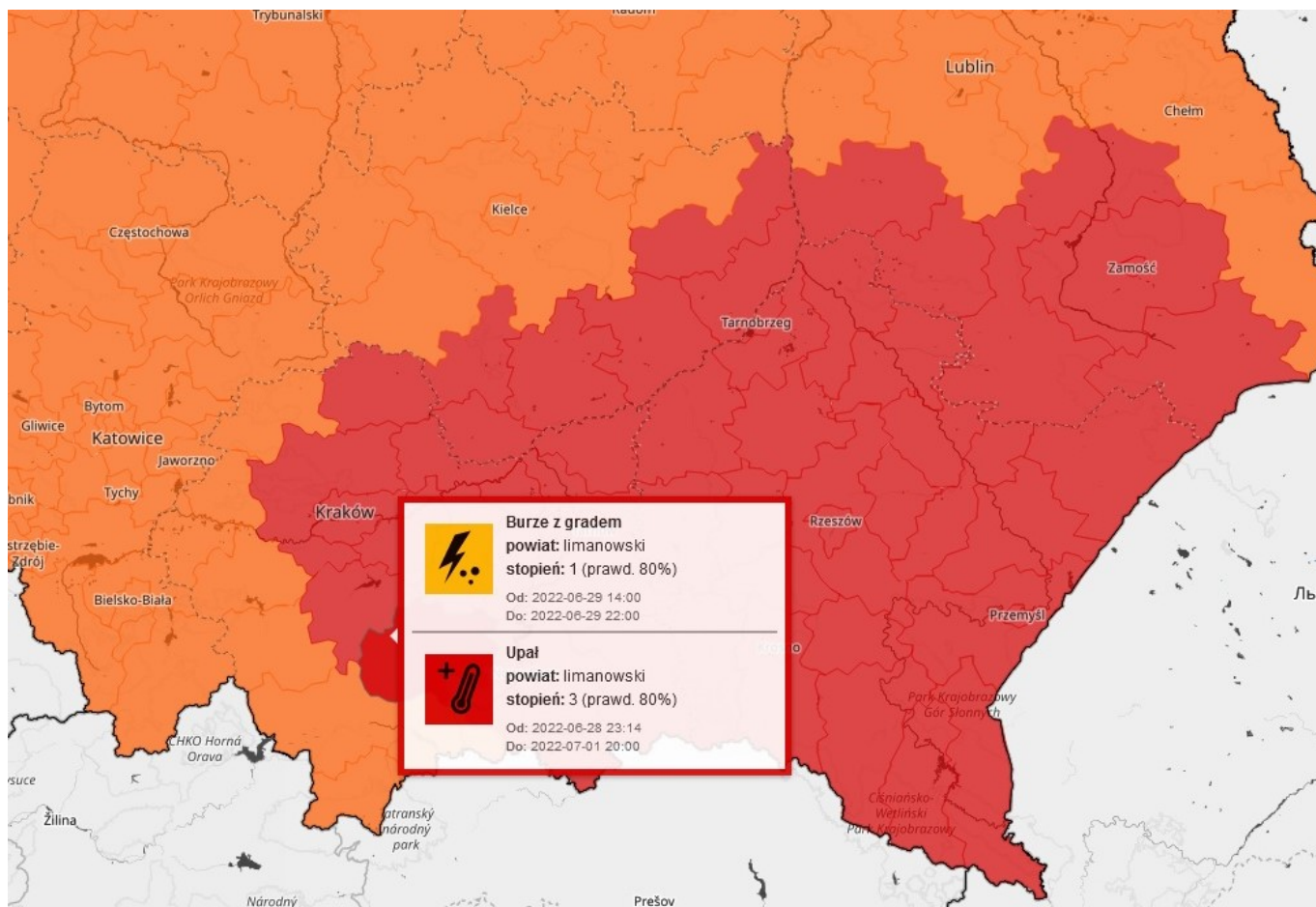


# Uwaga – upały!

IMGW-PIB wydał ostrzeżenie trzeciego stopnia o upałach, którym objęty jest powiat limanowski. Prognozuje się temperaturę maksymalną w dzień od 32°C do 35°C, w czwartek i piątek lokalnie 37°C. Temperatura minimalna w nocy wyniesie od 18°C do 21°C, nie przyniesie zatem wytchnienia od upałów. Ostrzeżenie trzeciego stopnia obowiązuje do 1 lipca 2022 do godz. 20.00. Możliwe również wystąpienie burz z gradem 29 czerwca.

Zalecane jest, aby osoby starsze, chore, kobiety w ciąży, małe dzieci nie przebywały na słońcu w godzinach 12-16.00. Jeśli musimy już wyjść z domu, to najlepiej w godzinach rannych lub późnym popołudniem. Należy pamiętać o nakryciu głowy, używaniu kremów z filtrem, piciu dużej ilości płynów (minimum 2-3 litry). Nie pić gazowanych słodkich płynów i ograniczyć spożywanie alkoholu!!!



Źródło: UW Małopolska, IMGW.