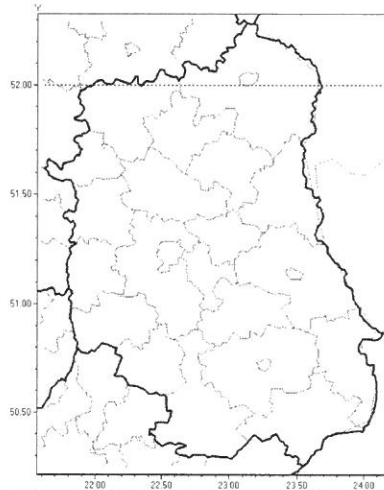




Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy  
Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu

51-616 Wrocław ul. Parkowa 30  
tel: 071-320-01-50, fax: 071-348-73-37  
email: meteo.wroclaw@imgw.pl  
www: www.imgw.pl

Brak niebezpiecznych zjawisk

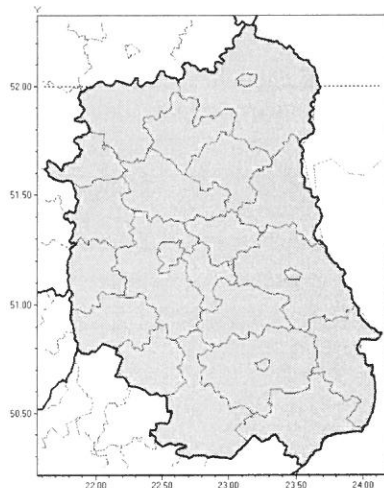


**PROGNOZA NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISK METEOROLOGICZNYCH  
NA PIERWSZĄ DOBĘ**

<b>Obszar</b>	Województwo lubelskie
<b>Ważność (cz. urz.)</b>	od godz. 07:30 dnia 18.06.2021 (piątek) do godz. 07:30 dnia 19.06.2021 (sobota)
<b>Zjawisko/stopień zagrożenia Kryteria</b>	Nie przewiduje się/-



Upał



**PROGNOZA NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISK METEOROLOGICZNYCH  
NA DRUGĄ DOBĘ**

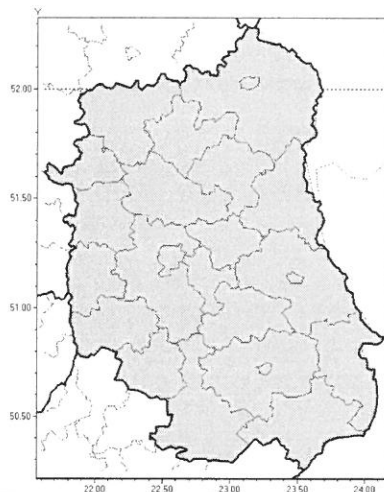
<b>Obszar</b>	Województwo lubelskie
<b>Ważność (cz. urz.)</b>	od godz. 07:30 dnia 19.06.2021 (sobota) do godz. 07:30 dnia 20.06.2021 (niedziela)
<b>Zjawisko/stopień zagrożenia</b> <b>Kryteria</b>	<b>Upał/1</b> (wszystkie powiaty) Temperatura maksymalna przez przynajmniej dwa kolejne dni 30-34°C, temperatura minimalna w nocy poniżej 18°C lub temperatura maksymalna powyżej 34°C przez jeden dzień.



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy  
Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych - Wydział we Wrocławiu

51-616 Wrocław ul. Parkowa 30  
tel: 071-320-01-50, fax: 071-348-73-37  
email: meteo.wroclaw@imgw.pl  
www: www.imgw.pl

Upał

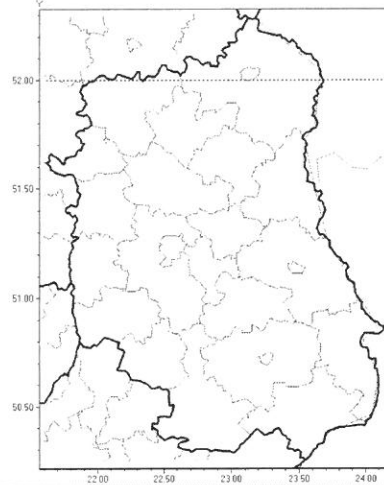


**PROGNOZA NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISK METEOROLOGICZNYCH  
NA TRZECIĄ DOBĘ**

<b>Obszar</b>	Województwo lubelskie
<b>Ważność (cz. urz.)</b>	od godz. 07:30 dnia 20.06.2021 (niedziela) do godz. 07:30 dnia 21.06.2021 (poniedziałek)
<b>Zjawisko/stopień zagrożenia Kryteria</b>	<b>Upał/1</b> ( <i>wszystkie powiaty</i> ) Temperatura maksymalna przez przynajmniej dwa kolejne dni 30-34°C, temperatura minimalna w nocy poniżej 18°C lub temperatura maksymalna powyżej 34°C przez jeden dzień.



Brak niebezpiecznych zjawisk



**PROGNOZA NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISK METEOROLOGICZNYCH  
NA CZWARTĄ DOBĘ**

<b>Obszar</b>	Województwo lubelskie
<b>Ważność (cz. urz.)</b>	od godz. 07:30 dnia 21.06.2021 (poniedziałek) do godz. 07:30 dnia 22.06.2021 (wtorek)
<b>Zjawisko/stopień zagrożenia Kryteria</b>	<b>Nie przewiduje się/-</b>

<b>Dyżurny synoptyk IMGW-PIB</b>	Michał Mercik
<b>Godzina i data wydania</b>	godz. 14:35 dnia 17.06.2021
<b>Uwagi</b>	Prognoza niebezpiecznych zjawisk meteorologicznych jest informacją orientacyjną. Wydawanie depeszy OSTRZEŻENIE unieważnia i anuluje wszystkie informacje dotyczące tego samego okresu i zjawiska zawarte w prognozie. <b>Sprawdź aktualne ostrzeżenia oraz tekstową prognozę synoptyczną.</b>

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.).

Wszelkie dalsze udostępnianie, rozpowszechnianie (przedruk, kopiowanie, wiadomość sms) jest dozwolone wyłącznie w formie dosłownej z bezwzględnym wskazaniem źródła informacji tj. IMGW-PIB.

## **NA UPAŁY NIE MA RADY? SĄ!!! OTO NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE**

**1. PIJ DUŻO WODY** – podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów – z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, dodatkowo np. soki owocowo-warzywne. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu,

**2. UNIKAJ EKSPOZYCJI SŁONECZNEJ** – słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w godzinach 11:00 – 15:00 lepiej pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało – zastosuj kremy z filtrem UV, ubierz jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu. Ogranicz intensywną aktywność fizyczną, przyczyniającą się do przegrzania organizmu

**3. OCHŁADZAJ SWOJE MIESZKANIE** – podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie.

**4. ZATROSZCZ SIĘ O STARSZYCH I DZIECI** – ich organizmy najgorzej reagują na upały. Dzieci i osoby starsze nie czują dobrze pragnienia i są narażone na nadmierną utratę wody. Powinny być otoczone szczególną opieką. Każdy starszy człowiek może mieć schorzenia sercowo-naczyniowe.

**5. PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH** – pamiętaj, aby Twoje zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały w możliwie chłodnych pomieszczeniach.

**6. SAMOCHÓD NA SŁOŃCU TO ŚMIERTELNA PUŁAPKA** - Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dziecka, osoby starszej, zwierzęcia zamkniętego w samochodzie – temperatura rośnie w nim błyskawicznie.

**7. WZYWAJ POMOC - TELEFON ALARMOWY 112** – zadzwoń, gdy dzieje się coś niepokojącego z Tobą lub w innymi osobami w Twoim otoczeniu.

**8. UTRZYMAJ LEKKĄ DIETĘ** – w gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.

**9. UWĄŻAJ NA RÓŻNICE TEMPERATUR** – w upalne dni przejście z gorącego podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Dlatego nie polecam picia lodowatych napoi (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego – do basenu, czy jeziora wchodź stopniowo, powoli).

