Ostrzeżenie III stopnia przed upałem dla Piotrkowa

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenie trzeciego stopnia przed upałami. Alert obowiązuje dla Piotrkowa i powiatu od poniedziałku (3 sierpnia) do czwartku (6 sierpnia, godz. 20) powiecie. Temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 33°C do 38°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 23°C.

- Pamiętaj o regularnym nawadnianiu organizmu. Zaleca się wypijanie co najmniej 2,5–3 litrów wody dziennie, a przy większym wysiłku fizycznym jeszcze więcej. Warto unikać alkoholu, dużych ilości kawy oraz słodzonych napojów gazowanych.
- Ogranicz przebywanie na zewnątrz między godziną 10 a 16, kiedy promieniowanie słoneczne jest najsilniejsze. Warto zakładać lekkie, jasne ubrania wykonane z naturalnych materiałów oraz nakrycie głowy.
- Chroń siebie i swoich bliskich. Szczególną opieką otocz osoby starsze, dzieci oraz osoby cierpiące na choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę czy schorzenia układu oddechowego.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie. Służby przypominają również, że pozostawienie dziecka lub zwierzęcia w zamkniętym aucie nawet na kilka minut może doprowadzić do tragedii. Temperatura we wnętrzu pojazdu może wzrosnąć do około 60 stopni Celsjusza w bardzo krótkim czasie.

Pamiętajmy także o zwierzętach domowych, zapewniając im cień oraz stały dostęp do świeżej wody.