

# Uwaga na upały

Najbliższy dzień upłynie pod znakiem upałów. Jak informują synoptycy - temperatura maksymalna w dzień wyniesie do 32°C, temperatura minimalna w nocy do 19°C. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska oceniono na 85%.

Pamiętajmy, by w czasie gorących dni pić więcej wody - nawet 3 litry dziennie. Unikajmy też szczególnie nasłonecznionych miejsc oraz intensywnego wysiłku fizycznego.

