

# Uwaga na upały

Najbliższy dzień w naszym mieście upłynie pod znakiem upałów. Dzisiaj (10.07) jak prognozują synoptycy - temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 30°C do 32°C. Temperatura minimalna w nocy od 14°C do 16°C. Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska określono na 80%.

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

