

# Urząd Miejski w Łomiankach

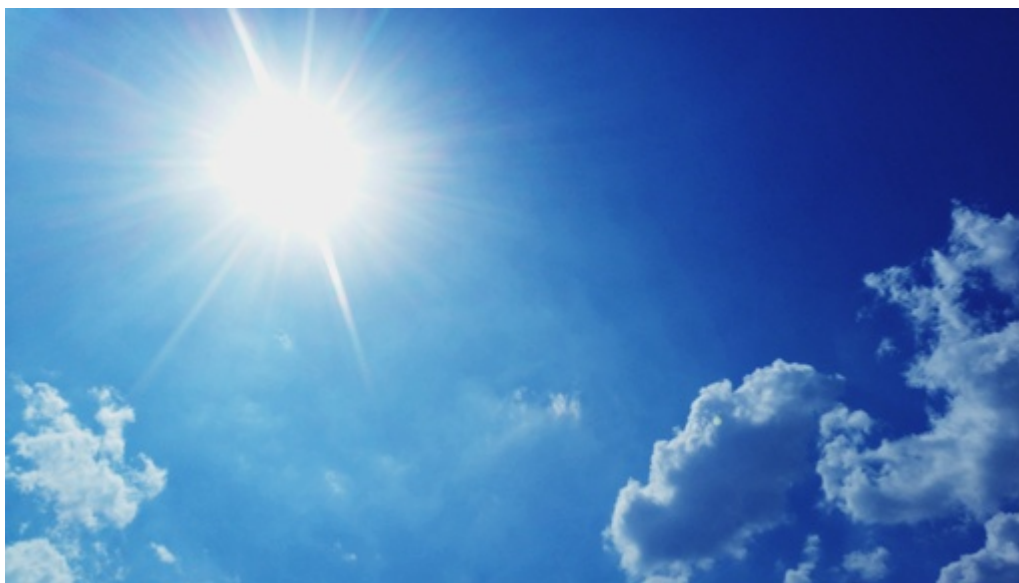
<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/2219,Rzadowe-Centrum-Bezpieczenstwa-ostzrega.html>  
02.07.2024, 17:00

## Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ostrzega

Zgodnie z prognozą IMGW w ciągu najbliższych dni (23-26 czerwca) w całym kraju będzie utrzymywała się bardzo wysoka temperatura (od 30°C do 35°C). W najbliższy weekend przewidywane są opady deszczu i burze.

### Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ostrzega

Bardzo wysoka temperatura będzie się utrzymywać przez najbliższych kilka dni (od 30°C do 35°C). W nocy będzie chłodniej. IMGW prognozuje, że temperatura minimalna wynosić ma ok. 18 / 21 stopni. Do weekendu zachmurzenie ma być małe i umiarkowane, miejscami wzrastające do dużego. Miejscami przelotne opady deszczu oraz burze. Burzom mogą towarzyszyć ulewy i grad. W piątek na zachodzie ma być chłodniej, od 27°C do 31°C. Wiatr słaby, zmienny, południowy. W rejonach burz wiatr w porywach do 80 km/h.



### Najważniejsze zasady, które pozwolą przetrwać upały:

- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu,
- pij dużo niegazowanej wody,
- jeśli nie musisz, nie wychodź z domu,
- noś nakrycie głowy,
- stosuj kremy z filtrem UV,
- unikaj wysiłku fizycznego,
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym aucie,
- nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm,
- w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna,
- noś lekką i przewiewną odzież.

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: dreszcze, suchość skóry, przyśpieszony oddech,

temperatura, nudności, zawroty głowy. Zadzwoń 112 lub 999!

RCB, fot. LG

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)