



TORUŃSKIE CENTRUM
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76

Tel.: 56 61 19 310

Fax.: 0 56 61 19 333

e-mail: tczk@um.torun.pl



Toruń, dnia 9.06.2019 r.

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 46/06/2019

Zjawisko: Upał

Stopień zagrożenia: 2

Ważność: od godz. 13:00 dnia 10.06.2019 r. do godz. 21:00 dnia 12.06.2019 r.

Obszar: miasto Toruń, powiat toruński

Przebieg: Prognozuje się upały. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 33°C ,
minimalna w nocy od 18°C do 20°C.

Źródło informacji: Biuro Meteorologicznych Prognoz Morskich w Gdyni IMGW

Dyżurny TCZK

Piotr Kalinowski

Poniżej wskazówki

Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały



**ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu**



**unikaj wysiłku
fizycznego**



**pij dużo
niegazowanej wody**



**nie zostawiaj dzieci
i zwierząt w aucie**



**jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu**



**nie pij alkoholu,
bo odwadnia organizm**



**noś nakrycie
głowy**



**w ciągu dnia zamknij
i zasłoń okna**



**stosuj kremy
z filtrem UV**



**noś lekką
i przewiewną odzież**

**Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY
ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl