# Ostrzeżenie przed upałami

26 czerwca 2026

**kategoria:**
Aktualności



Ostrzeżenie przed upałami

**Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW-PIB) wydał ostrzeżenia meteorologiczne przed upałami dla województwa śląskiego. Temperatury w nadchodzących dniach będą przekraczać 30°C.**

W związku z prognozowanymi upałami służby apelują o zachowanie szczególnej ostrożności. Zaleca się:

- unikanie przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia,
- regularne nawadnianie organizmu,
- ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz,
- zwrócenie szczególnej uwagi na dzieci, osoby starsze i przewlekle chore,
- niepozostawianie dzieci ani zwierząt w zaparkowanych samochodach, nawet na krótki czas.

**Apelujemy o rozwagę i odpowiedzialność w czasie upałów.**