

Jak przygotować się na upał

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa radzi jak przygotować się na upał. Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. Z takim zjawiskiem mamy do czynienia w ostatnich dniach.

W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 - 13. Warto zatem zapoznać się z poradnikiem RCB.