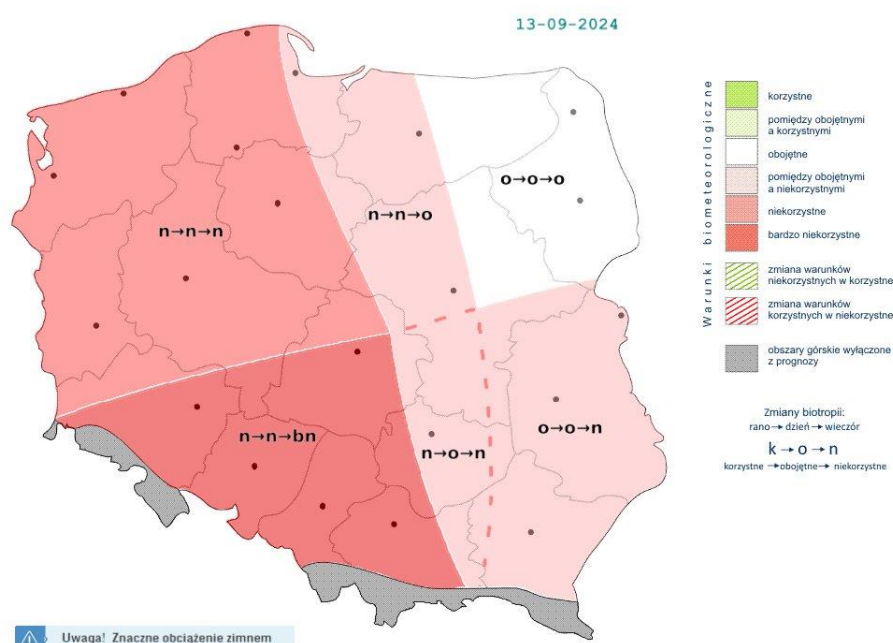


Warszawa, 12.09.2024 r.

Komunikat Biura Prasowego IMGW-PIB**Bardzo niekorzystne warunki biometeorologiczne w Polsce południowej**

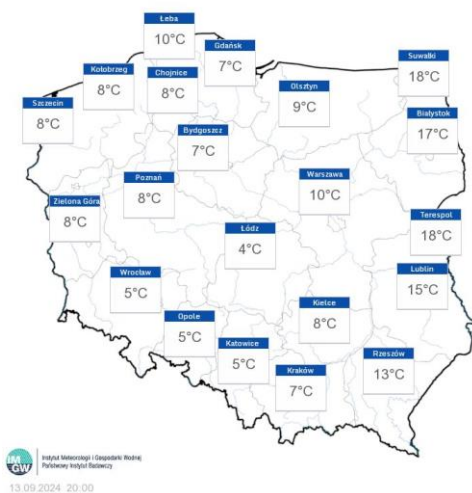
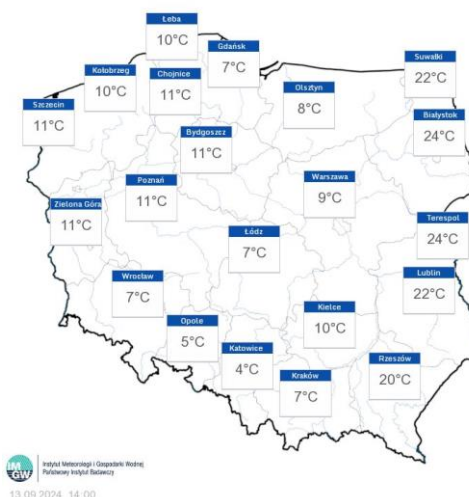
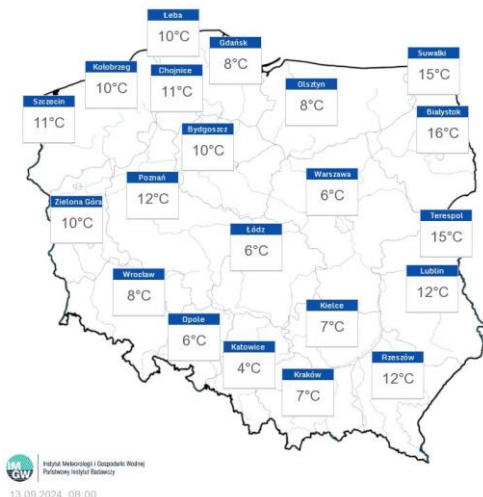
W najbliższych dniach w Polsce dominować będą niekorzystne warunki biometeorologiczne, które od godzin popołudniowych w piątek (13 września) zaczną pogarszać się do bardzo niekorzystnych, zwłaszcza na południu Śląska i Małopolski.

*Prognoza biometeorologiczna na 13.09.2024 r.*

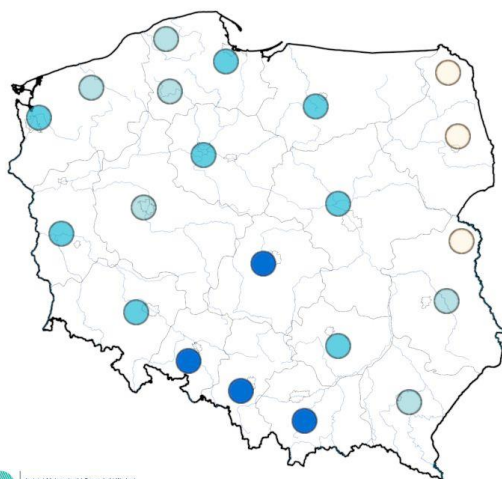
Utrzymująca się pochmurna i wilgotna pogoda z intensywnymi opadami deszczu może być przyczyną pogorszonego nastroju i obniżonej sprawności psychofizycznej. Ograniczony dopływ promieniowania słonecznego (miejscami zachmurzenie całkowite) może skutkować uczuciem wzmożonej senności, głównie rano, ale również w ciągu dnia. Długotrwały niedobór naturalnych bodźców świetlnych może skutkować uczuciem narastającego przygnębienia i znużenia.

Silnie bodźcowo na organizm człowieka działać będzie niska, jak na tę porę roku, temperatura powietrza. W piątek na Dolnym Śląsku przez całą dobę wynosić ona będzie około 10°C, jednak z uwagi na działanie umiarkowanego wiatru z kierunków północnych temperatura odczuwalna będzie jeszcze niższa (około 5°C), w czasie najsilniejszych porywów zbliżając się do 0°C. Utrzymujące się odczuwalnie bardzo zimne środowisko obciążać będzie

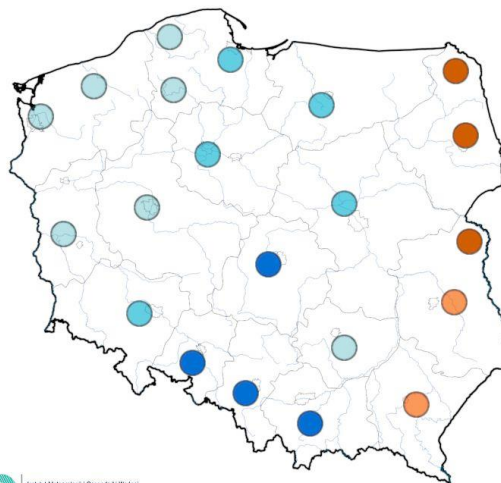
organizm człowieka, słabo zaadaptowany do takich warunków (jeszcze kilka dni temu w Polsce zachodniej było sucho, występował upał i duchota). Dłuższa ekspozycja organizmu na działanie chłodu, wilgoci i wiatru może prowadzić do szybkiego wychłodzenia organizmu i jego osłabienia, a w konsekwencji do rozwoju objawów chorobowych (np. katar). Szczególnie niekorzystne reakcje mogą wystąpić u meteoropatów (np. nasilone dolegliwości bólowe, w tym reumatyczne).



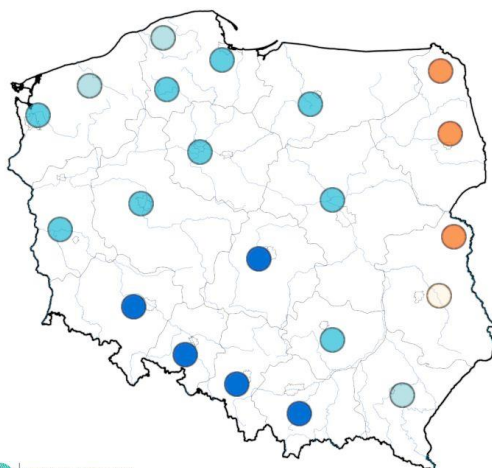
Prognozowana temperatura odczuwalna w dn. 13.09.2024 r. o godz. 8:00, 14:00 i 20:00



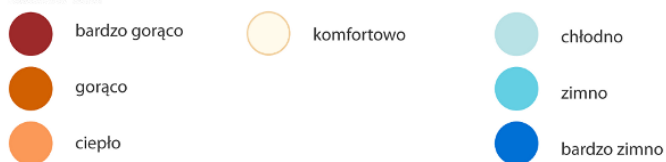
Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy
13.09.2024 08:00



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy
13.09.2024 14:00



Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Państwowy Instytut Badawczy
13.09.2024 20:00



Prognozowana subiektywne odczucie termiczne w dn. 13.09.2024 r. o godz. 8:00, 14:00 i 20:00

W nocy występować będą pogorszone warunki dla wypoczynku. Intensywne opady deszczu i porywisty wiatr mogą utrudniać zasypianie i zakłócać sen, skutkiem może być uczucie niewyspania i zmęczenia w ciągu dnia. Ze względu na równoczesne działanie bodźców powodujących pobudzenie (porywy wiatru) i senność (niedostatek światła słonecznego) prawdopodobne jest pojawienie się uczucia rozdrażnienia, reakcje organizmu mogą być zróżnicowane osobniczo, zależne od indywidualnych cech organizmu (np. przebytych chorób).

Rekomendacje

Należy być przygotowanym na wyraźne pogorszenie się warunków dla pobytu na terenie otwartym, w tym wystąpienie intensywnych opadów deszczu oraz kontrastów termicznych spowodowanych działaniem porywistego wiatru i napływu mas powietrza o różnych cechach termicznych. Prognozowana pogoda może stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka (podtopienia, powódź), dlatego rekomenduje się wyraźne ograniczenie czasu przebywania w przestrzeni otwartej, a jeśli to możliwe – pozostanie w domu. W przypadku konieczności wyjścia na zewnątrz należy zastosować nieprzemakalne buty i odzież o zwiększonej termoizolacyjności (w tym kurtkę), unikać zbliżania się do miejsc zalanych przez wodę. Szczególną troską należy otoczyć dzieci, aby nie zbliżały się do wzbierających rzek i potoków, z uwagi na ryzyko porwania przez prąd i utonięcia. Warto odpowiednio się zabezpieczyć i trzymać w bezpiecznym miejscu lekarstwa, pieniądze, kosztowności i dokumenty. Należy upewnić się, że wszyscy członkowie rodziny, w tym dzieci, wiedzą co robić w razie sytuacji kryzysowej, warto przeszkolić członków rodziny m.in. odłączania źródeł energii, gazu i wody. Należy również pamiętać o włączonym i naładowanym telefonie.

Z uwagi na dynamiczną sytuację pogodową należy sprawdzać komunikaty i ostrzeżenia meteorologiczne, a także przestrzegać ewentualnych zaleceń wydanych przez służby kryzysowe w sytuacji zagrożenia (np. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa). W warunkach działania silnych bodźców pogodowych rekomenduje się ograniczenie czynności silnie obciążających organizm i zadbanie o wypoczynek, co dotyczy zwłaszcza meteoropatów, osób starszych, osłabionych i z chorobami krążeniowymi.

Zachęcamy do sprawdzania prognoz biometeorologicznych dla Polski, a także innych produktów w serwisie <https://biometeo.imgw.pl/>

Dodatkowe informacje 24h/dobę:

IMGW-PIB Biuro Prasowe

Twitter: <https://twitter.com/IMGWmeteo>

E. biuroprasowe@imgw.pl | T. (+48) 503 122 100

SERWIS POGODOWY DLA POLSKI: <https://meteo.imgw.pl/>

APLIKACJA MOBILNA: <http://aplikacjameteo.imgw.pl/>

SERWIS Z CAŁOROCZNĄ POGODĄ DLA GÓR: <http://gory.imgw.pl/>

DARMOWY WIDGET POGODOWY: <http://widgetmeteo.imgw.pl/>

IMGW-PIB. Instytut pełni kluczową rolę w osłonie meteorologicznej kraju od 1919 roku. Od Tatr po Bałtyk, od Karpat po Zalew Szczeciński analizujemy, dostarczamy prognozy i wydajemy ostrzeżenia. Nasze systemy informacyjne i rozwiązania działają 24/7 przez cały rok, wsparte wiedzą i doświadczeniem analityków i specjalistów meteorologii i hydrologii. Jesteśmy Instytutem skupiającym wysokiej klasy specjalistów i dysponujemy niezbędną infrastrukturą do pracy nad nim. Pogoda i klimat to jeden z najważniejszych tematów we współczesnym świecie.