

Dự báo thời tiết ngày 15/3: Bắc bộ ấm dần, Nam bộ nắng nóng trên diện rộng

06:05 15/03/2021

Từ ngày 15/3 trở đi, vùng áp thấp nóng phía Tây phát triển và mở rộng về phía Bắc, đẩy nhiệt độ các tỉnh, thành phố tăng dần lên.



Dự báo thời tiết ngày 15/3: Bắc bộ ấm dần, Nam bộ nắng nóng trên diện rộng (Ảnh minh họa)

Theo Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia, vùng hội tụ gió trên cao gây thời tiết xấu đến vùng núi Bắc bộ đang suy yếu, nên mưa ở các khu vực này giảm dần, đồng thời không khí lạnh cũng suy yếu, khiến nhiệt độ toàn khu vực Bắc bộ ấm dần lên.

Trưa về chiều trời ấm nóng mạnh, gia tăng mạnh hơn là khu Tây Bắc Bắc bộ, tại đây một số địa phương có khả năng xuất hiện nắng nóng cục bộ, với nhiệt độ cao nhất phổ biến từ 35-37 độ C.

Sau đó, nắng nóng sẽ mở rộng ra một số nơi khác vùng lân cận và kéo dài trong nhiều ngày, nhiệt độ tiếp tục tăng nhẹ.

Trong khi đó, tình trạng nắng nóng diễn ra trên diện rộng ở khu vực các tỉnh miền Đông Nam bộ, TP. Hồ Chí Minh, với nhiệt độ cao nhất phổ biến trong khoảng 35-37 độ C và độ ẩm tương đối thấp nhất là 35-45%.

Các bác sỹ khuyến cáo, để bảo vệ sức khỏe trong mùa nắng nóng, người dân cần thiết uống đủ nước, ăn thêm hoa quả, tập thể dục thường xuyên, xịt mũi phun sương bằng nước muối sinh lý giúp làm ẩm mũi, loại bỏ các vấy mũi chứa nhiều khói bụi, giúp cho mũi được sạch sẽ, thông thoáng.

Việc súc họng bằng nước muối sinh lý cũng giúp giảm cảm giác khô vướng họng, hơi thở hôi và góp phần làm giảm viêm đường hô hấp trên do thời tiết nắng nóng.

Người dân không nên ngồi lâu trong phòng lạnh rồi đột ngột di chuyển ra môi trường nóng, hạn chế tiếp xúc với nắng, tránh tập luyện với cường độ cao, lao động nặng ở những nơi có nhiệt độ cao, uống bù nước có muối để điều hòa thân nhiệt.

Dự báo các khu vực đêm ngày 15/3:

Phía Tây Bắc bộ ngày nắng, đêm có mưa vài nơi, gió nhẹ. Đêm trời lạnh. Nhiệt độ thấp nhất từ 19-22 độ C, có nơi dưới 19 độ C. Nhiệt độ cao nhất 25-28 độ C, riêng khu Tây Bắc 29-32 độ C, có nơi trên 32 độ C.

Phía Đông Bắc bộ và Thủ đô Hà Nội sáng sớm có sương mù và sương mù nhẹ; riêng vùng đồng bằng trưa chiều giảm mây hứng nắng. Gió Đông Nam cấp 2-3. Đêm trời lạnh. Nhiệt độ thấp nhất từ 19-22 độ C, vùng núi có nơi dưới 19 độ C. Nhiệt độ cao nhất 25-28 độ C.

Các tỉnh từ Thanh Hóa - Thừa Thiên- Huế sáng sớm có sương mù, sương mù nhẹ rải rác, trưa chiều giảm mây hứng nắng, phía Nam có mây, đêm có mưa vài nơi, ngày nắng. Gió nhẹ. Đêm trời lạnh. Nhiệt độ thấp nhất 20-23 độ C, có nơi dưới 20 độ C. Nhiệt độ cao nhất phía Bắc 25-28 độ C, phía Nam 28-30 độ C.

Các tỉnh, thành phố từ Đà Nẵng đến Bình Thuận ngày nắng, đêm có mưa vài nơi. Gió Đông Bắc đến Đông cấp 2-3. Nhiệt độ thấp nhất từ 22-25 độ C. Nhiệt độ cao nhất từ 29-32 độ C, phía Nam có nơi trên 32 độ C.

Khu vực Tây Nguyên ngày nắng, đêm có mưa vài nơi. Gió Đông Bắc đến Đông cấp 2-3. Nhiệt độ thấp nhất từ 17-20 độ C. Nhiệt độ cao nhất từ 30-33 độ C, có

nơi trên 33 độ C.

Nam Bộ ngày nắng, riêng miền Đông có nơi nắng nóng, đêm có mưa vài nơi. Gió Đông cấp 2-3. Nhiệt độ thấp nhất từ 22-25 độ C. Nhiệt độ cao nhất 31-34 độ C, riêng miền Đông 34-36 độ C, có nơi trên 36 độ C.

Nguyễn Kiên