



Zgodnie z prognozami meteorologicznymi najbliższe dni przyniosą bardzo wysokie temperatury, miejscami przekraczające 35°C. W związku z tym apelujemy do wszystkich mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności, śledzenie komunikatów pogodowych oraz stosowanie się do zaleceń służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

OGRANICZ
PRZEBYWANIE
W PEŁNYM SŁOŃCU



PIJ DUŻO
NIEGAZOWANEJ
WODY



UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO,
ZOSTAŃ W DOMU
JEŚLI MOŻESZ



NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



STOSUJ KREMY
Z FILTREM UV



NIE ZOSTAWIAJ DZIECI
I ZWIERZĄT W AUCIE



NIE PIJ ALKOHOLU,
BO ODWADNIA ORGANIZM



W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ
I ZASŁOŃ OKNA



NOŚ LEKKĄ I PRZEWIENĄ
ODZIEŻ

ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



[Poradnik - Jak przetwac upały?](#)