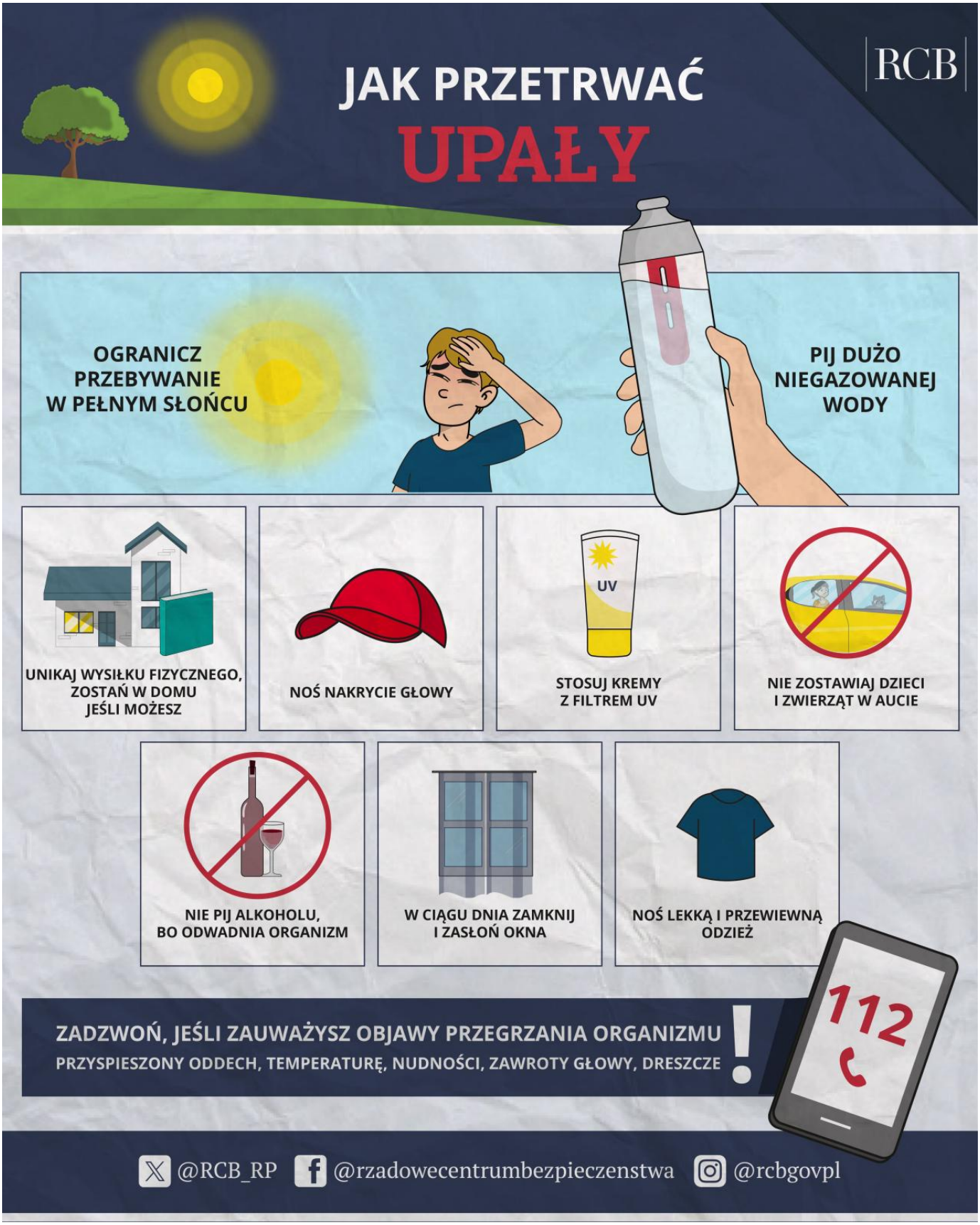
Jak przetrwać upał?



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
RCB
OGRANICZ PRZEBYWANIE W PEŁNYM SŁOŃCU
PIJ DUŻO NIEGAZOWANEJ WODY
UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO, ZOSTAŃ W DOMU JEŚLI MOŻESZ
NOŚ NAKRYCIE GŁOWY
UV
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 PRZEWIEWNĄ ODZIEŻ
ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE
112
@RCB_RP
@rzadowecentrumbezpieczenstwa
@rcbgovpl

Do pobrania

Poradnik - Jak przetrwac upały?