

Upały !!!



REKOMENDACJE DOT. UPAŁÓW

CHROŃ SIEBIE I INNYCH
WYSOKIE TEMPERATURY MOGĄ BYĆ NIEBEZPIECZNE
DLA ZDROWIA I ŻYCIA.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?



NAWADNIJ SIĘ

Pij regularnie wodę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Unikaj alkoholu, napojów słodzonych i bardzo zimnych.



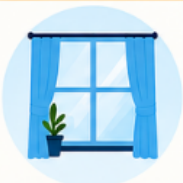
UNIKAJ SŁOŃCA

Największe nasłonecznienie jest między 11:00 a 17:00. W miarę możliwości zostań w cieniu lub w chłodnym pomieszczeniu.



CHROŃ SIĘ

Noś lekką, jasną i przewiewną odzież, kapelusz lub czapkę oraz okulary przeciwsłoneczne. Stosuj krem z filtrem UV.



DBAJ O CHŁÓD W MIESZKANIU

Zamykaj okna i zasłony w ciągu dnia, wiatrz pomieszczenia rano i wieczorem. Korzystaj z wentylatora lub klimatyzacji, jeśli masz taką możliwość.



JEDZ LEKKIE POSIŁKI

Wybieraj świeże warzywa i owoce. Unikaj ciężkostrawnych, tłustych potraw.



ZWRACAJ UWAGĘ NA INNYCH

Szczególnie na dzieci, osoby starsze, chore i samotne. Zapytaj, czy potrzebują pomocy.



OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU

Ból głowy, zawroty, nudności, osłabienie, przyspieszone tętno, skurcze mięśni, sucha i gorąca skóra.



W RAZIE POTRZEBY DZWOŃ!

112 LUB 999



ŚLEDŹ KOMUNIKATY O UPAŁACH

Sprawdzaj ostrzeżenia pogodowe i stosuj się do zaleceń służb.



ZADBAJ O SIEBIE I BLISKICH

Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze!

BEZPIECZEŃSTWO TO WSPÓLNA SPRAWA! ♥