










## Uważajmy na upały !


Uważajmy na upały! Dbajmy o siebie i swoich bliskich. Wysokie temperatury mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Przypominamy najważniejsze zasady, które pomogą bezpiecznie przetrwać gorące dni:

---

-  pij dużo wody – najlepiej niegazowanej
-  ogranicz przebywanie w pełnym słońcu, szczególnie w godzinach największego upału
-  noś nakrycie głowy i lekką, przewiewną odzież
-  stosuj kremy z filtrem UV
-  w ciągu dnia zasłaniaj okna i utrzymuj chłód w pomieszczeniach
-  nigdy nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w samochodzie
-  unikaj alkoholu – odwadnia organizm
-  ogranicz intensywny wysiłek fizyczny

Zwracamy szczególną uwagę na osoby starsze, samotne i potrzebujące wsparcia.

 Objawy przegrzania organizmu, takie jak zawroty głowy, nudności, dreszcze, osłabienie czy przyspieszony oddech, wymagają szybkiej reakcji.

 W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia dzwoń pod numer 112.