

FALA UPAŁÓW



☐ UWAGA - WYSOKIE TEMPERATURY ☐

W związku z prognozowanymi w najbliższych dniach wysokimi temperaturami apelujemy do mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności i stosowanie się do podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Podczas upałów:

- ☐ pij dużo wody i unikaj odwodnienia,
- ☐ ogranicz przebywanie na słońcu, szczególnie w godzinach od 11:00 do 17:00,
- ☐ noś lekką, przewiewną odzież oraz nakrycie głowy,
- ☐ unikaj intensywnego wysiłku fizycznego w najcieplejszych porach dnia,
- ☐ stosuj kremy z filtrem UV.

☐Zwróć szczególną uwagę na osoby starsze, samotne, chore i niepełnosprawne. Upały mogą stanowić poważne zagrożenie dla ich zdrowia i życia.

☐Nigdy nie pozostawiaj dzieci, osób starszych ani zwierząt w zaparkowanych pojazdach, nawet na krótki czas.

☐ Korzystaj wyłącznie z miejsc przeznaczonych do kąpieli i zachowuj ostrożność podczas wypoczynku nad wodą.

☐Pamiętaj również o zwierzętach - zapewnij im stały dostęp do świeżej wody oraz zacienionego

miejsca.

Prosimy o śledzenie bieżących komunikatów i ostrzeżeń meteorologicznych.

Dbajmy wspólnie o bezpieczeństwo swoje i innych.



więcej na stronie <https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrwac-upal2>