

UWAGA UPAŁY!!!

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały

| | | | |
|---|---|---|--|
|  | ogranicz przebywanie w pełnym słońcu |  | unikaj wysiłku fizycznego |
|  | pij dużo niegazowanej wody |  | nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie |
|  | jeśli nie musisz, nie wychodź z domu |  | nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm |
|  | noś nakrycie głowy |  | w ciągu dnia zamknij i zastoń okna |
|  | stosuj kremy z filtrem UV |  | noś lekką i przewiewną odzież |

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ 112 lub 999 rcb.gov.pl

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej Biuro Prognoz Meteorologicznych

we Wrocławiu prognozuje upały na terenie powiatu nyskiego. Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 34°C.

Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 20°C., Alert będą obowiązywać

od godziny 13. we wtorek do godz. 18.w środę.

Temperatura przekroczy 30 stopni!