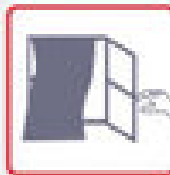


UWAGA UPAŁY!!!

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
obowiązujące****od godziny 13. we wtorek do godz. 18. w środę.****Temperatura przekroczy 30 stopni!**