

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem

### BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- ✓ unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)
- ✓ unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- ✓ chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
- ✓ **w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych**
- ✓ jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne
- ✓ pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)
- ✓ unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- ✓ korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- ✓ unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz
- ✓ utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
- ✓ przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- ✓ dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- ✓ obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

### TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- ➔ 112 – numer alarmowy
- ➔ 999 – Pogotowie Ratunkowe
- ➔ 998 – Straż Pożarna
- ➔ 997 – Policja