

Warto wiedzieć

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

- Bezpieczne zachowania
 - 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,
 - unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia,
 - chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem, nie zostawiaj ich w samochodzie, nie wychodź z dziećmi na dwór w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00); dla dzieci i osób starszych zaleca się tylko wieczorne oraz poranne opuszczanie domów,
 - unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych,
 - unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz,
 - unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz,
 - unikaj forsownego wysiłku fizycznego,
 - korzystaj z chłodnych pryszniców i kąpieli,
 - noś lekki, przewiewny ubiór, zadbaj o nakrycie głowy i okulary słoneczne,
 - pij regularnie, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol,
 - spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość posiłków (zwłaszcza nabiał, lody, mrożonki).
- Ważne telefony
 - **112 – ogólnopolski numer ratunkowy**
 - **999 – Pogotowie Ratunkowe**