







# UPAŁY

**UPAŁY SĄ SZCZEGÓLNICIE 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 najlepiejzej porze dnia (między 10:00 a 17:00)



unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych



choć dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwadnianiem



w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiały łatwopalne



jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś nakrycie głowy i przerwanie obuwia oraz ubrania, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, a także okulary przeciwsloneczne



pij regularnie duże ilości płynów, unikaj napojów zawierających cukier lub alkohol, spróbuj lekkie posiłki, zwracaj uwagę na ich składki (zawierające natka, lód, mleczko)



unikaj forsowanego wysiłku fizycznego



korzystaj z chłodnych temperatur pokojowej pryszniców i kąpieli, pamiętaj, że zmny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny



unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami, atemi, a temperaturą panującą na zewnątrz



utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamknię i zasłanaj okna po stronie nadmorskiej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa: zamknię 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, włącz pomieszczenia, w których przebywają



obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku dlego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

## TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| <b>112</b> | – Numer Alarmowy      |
| <b>999</b> | – Pogotowie Ratunkowe |
| <b>998</b> | – Straż Pożarna       |
| <b>997</b> | – Policja             |

