



BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- w upalne dni pod żadnym pozorem nie zostawiaj w zaparkowanym samochodzie dzieci, zwierząt oraz materiałów łatwopalnych,
- unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00),
- unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, przebywaj na słońcu nie dłużej niż 2 godz. używaj kremów ochronnych,
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne,
- pij regularnie duże ilości płynów – najlepiej wodę niegazowaną,
- unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek),
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia,
- korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpieli; 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,
- unikać gwałtownego wchodzenia do akwenów wodnych bezpośrednio po opalaniu – najpierw należy się opukać, a później powoli zanurzać,
- obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia skontaktuj się z dyspozytorem medycznym i przenieść się w chłodniejsze miejsce jeśli jest to możliwe,
- kierując samochodem rób częściej przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, by poprawić swoją koncentrację,

• chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem:

- ubieraj dziecko w lekką przepuszczającą powietrze jasną odzież oraz czapkę z daszkiem,
- podawaj dziecku letnie lecz nie zimne napoje szczególnie ziołowe lub owocowe,
- smaruj dziecko kremami z wysokim filtrem,
- kąp dziecko w letniej wodzie,
- nie wychodź z dzieckiem na spacer kiedy jest najbardziej gorąco,

- wychodząc z dzieckiem na spacer zabierz ze sobą nawilżone chusteczki oraz napoje,
- dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- osoby starsze, przyjmujące większe ilości leków powinny bardziej uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować zalecenia postępowania podczas upałów i być w kontakcie z lekarzem celem sprawdzenia jak wpływają one na termoregulację i równowagę wodno – elektrolitową,
- spożywaj lekkie posiłki sporządzonych na bazie owoców i warzyw bogatych w minerały i witaminy,
- unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które obciążają dodatkowo organizm.

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

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- **112 – numer alarmowy**
- **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- **998 – Straż Pożarna**
- **997 – Policja**
- **77 416 06 60 – Straż Miejska**