



# UPAŁY

**UPAŁY SĄ SZCZEGÓLNIENIE 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 najcieplejszej 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 nakrycie głowy i przewiewne obuwie oraz ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, a także okulary przeciwsłoneczne



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 kąpieli; pamiętaj, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny



unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami, 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



Ministerstwo  
Administracji  
i Cyfryzacji

