



## Urząd Gminy Zbrostawice

<http://www.zbroslawice.pl/main/aktualnosci/Badz-bezpieczny-upaly-burze-kapieliska/idn:1935/printpdf>

# Aktualności

13/VI

kategoria:

Aktualności



Zapraszamy do zapoznania się z infografikami dot. zagrożeń, jakie mogą nas spotkać w lato.

## Jak przetrwać upały

	ogranicz przebywanie w pełnym słońcu		unikaj wysiłku fizycznego
	pij dużo niegazowanej wody		nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
	jeśli nie musisz, nie wychodź z domu		nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
	noś nakrycie głowy		w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
	stosuj kremy z filtrem UV		noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE

ZADZWOŃ **112** lub **999**

[rcb.gov.pl](http://rcb.gov.pl)

Telefon alarmowy **112**

## Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegaj do wody rozgrzanym
	Nie skacz do wody w nieznanych miejscach		Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
	Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

[rcb.gov.pl](http://rcb.gov.pl)

Redagował: Piotr Jędrzejczyk