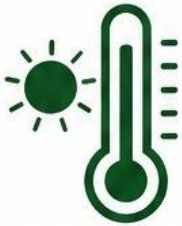




GMINA SIEDLEC



OSTRZEŻENIE PRZED UPAŁAMI!



Wysokie temperatury mogą być
niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Zadbaj o siebie i swoich najbliższych!

JAK SIĘ ZACHOWAĆ PODCZAS UPAŁÓW?



PIJ DUŻO WODY

Nawadniaj organizm
regularnie, nawet gdy
nie odczuwasz pragnienia.



ZADBAJ O NAJBLIŻSZYCH

Szczególna opieka
dotyczy osób starszych,
małych dzieci, chorych
oraz zwierząt.



UNIKAJ SŁOŃCA

Przebywaj w cieniu
i chłodnych
pomieszczeniach,
szczególnie w godzinach
11:00–17:00.



CHROŃ SIĘ

Noś lekką, jasną odzież
oraz nakrycie głowy.



WENTYLUJ MĄDRZE

Wietrz pomieszczenia rano
i wieczorem. W ciągu dnia
zastanawiaj okna i rolety.



SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA

Jeśli czujesz osłabienie,
zawroty głowy, nudności –
odpocznij w chłodnym
miejscu i nawodnij się.



UNIKAJ ALKOHOŁU

Alkohol odwadnia
organizm i zwiększa
ryzyko przegrzania.



REAGUJ I POMAGAJ

Nie bądź obojętny.
Jeśli widzisz osobę
w potrzebie – zareaguj
i wezwij pomoc.



NIE ZOSTAWIAJ NIKOGO W AUCIE

Nawet kilka minut
w zaparkowanym aucie
może zagrażać życiu!



**W SYTUACJI ZAGROŻENIA
ZDROWIA LUB ŻYCIA ZADZWOŃ**

112

EUROPEJSKI
NUMER ALARMOWY

999

POGOTOWIE
RATUNKOWE

998

STRAŻ
POŻARNA

997

POLICJA