

Jak przetrwać upały



**ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu**



**pij dużo
niegazowanej wody**



**jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu**



**noś nakrycie
głowy**



**stosuj kremy
z filtrem UV**



**unikaj wysiłku
fizycznego**



**nie zostawiaj dzieci
i zwierząt w aucie**



**nie pij alkoholu,
bo odwadnia organizm**



**w ciągu dnia zamknij
i zasłoń okna**



**noś lekką
i przewiewną odzież**

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

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl