



**MOPR
SUWAŁKI**

Jak przetrwać upały ?

(<http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/547-jak-przetrwac-upaly>)

Dodane przez admin - wt., 31/07/2018 - 11:18

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

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

Kategoria

- [Aktualności \(http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci\)](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci)

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

powyżej informacja z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa jak przetrwać upały.

Source URL: <http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/547-jak-przetrwac-upaly>