

# Ostrzeżenie meteorologiczne – upały

2019.06.10

zobacz online: <http://szemud.pl/artykuly/ostrezenie-meteorologiczne-upaly/>

Ostrzeżenie meteorologiczne 11.06

RCB | Regionalne 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](http://rcb.gov.pl)