Uwaga na upały – zadbaj o swoje zdrowie!

Lato to czas wypoczynku i aktywności na świeżym powietrzu, jednak wysokie temperatury mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze oraz przewlekle chore. Warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które pozwolą uniknąć negatywnych skutków upałów.

Lato to czas wypoczynku i aktywności na świeżym powietrzu, jednak wysokie temperatury mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze oraz przewlekle chore. Warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które pozwolą uniknąć negatywnych skutków upałów

W związku z utrzymującymi się wysokimi temperaturami przypominamy o konieczności zachowania ostrożności:

- Unikaj przebywania na słońcu w godzinach 11:00–17:00
- Pij dużo wody – unikaj alkoholu i napojów z kofeiną
- Noś lekką, przewiewną odzież i nakrycie głowy
- Nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w samochodzie – nawet na chwilę!
- Zwracaj uwagę na osoby starsze i samotne – mogą potrzebować pomocy

W razie objawów przegrzania (ból głowy, osłabienie, nudności), niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

Dbajmy o siebie i innych – upały mogą być groźne!

https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrwac-upal2