

Jak przetrwać upał – Poradnik RCB

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Więcej na <https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrwac-upal>

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

unikaj wysiłku fizycznego, zostań w domu, jeśli możesz

noś nakrycie głowy

stosuj kremy z filtrem UV

nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm

w ciągu dnia zamknij i zastoń okna

noś lekką i przewiewną odzież

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

112

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

pij dużo niegazowanej wody