



**MOPR  
SUWAŁKI**

## Jak przetrwać upały ?

(<https://www.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

	<b>ogranicz przebywanie w pełnym słońcu</b>		<b>unikaj wysiłku fizycznego</b>
	<b>pij dużo niegazowanej wody</b>		<b>nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie</b>
	<b>jeśli nie musisz, nie wychodź z domu</b>		<b>nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm</b>
	<b>noś nakrycie głowy</b>		<b>w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna</b>
	<b>stosuj kremy z filtrem UV</b>		<b>noś lekką i przewiewną odzież</b>

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

**ZADZWOŃ 112 lub 999**

**rcb.gov.pl**

### Kategoria

- [Aktualności \(https://www.mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci\)](https://www.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](http://rcb.gov.pl)

powyżej informacja z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa jak przetrwać upały.

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