

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

Burza – bądź bezpieczny

 nie wychodź z domu, jeśli to nie jest konieczne	 unikaj otwartych przestrzeni
 zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie	 nie stój pod jednym w okolicy drzewem czy masztem
 odłącz od prądu sprzęt domowy	 unikaj dotykania metalowych przedmiotów
 jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew	 jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu
 w górach jak najszybciej zjedź ze szczytu	 jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

Telefony alarmowe **112, 997**

rcb.gov.pl

Wysokie temperatury mogą być złe w skutkach dla zdrowia i życia ludzi, ruchu kołowego oraz szynowego, a także dla funkcjonowania systemu elektroenergetycznego i sieci wodociągowej. Wysokie temperatury mogą wiązać się z zagrożeniem pożarowym w lasach. Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób starszych, chorych na cukrzycę, nadciśnienie oraz mających problemy z sercem. Szczególną ostrożność podczas upałów powinny zachować także osoby przyjmujące leki. Gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

Bądź przygotowany na wystąpienie gwałtownego ocieplenia!

- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji w drzwiach i oknach,
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.
- Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów, ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.

- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.
- Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.
- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.
- Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.
- Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność, i staraj się nie zaprószyć ognia.

Warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpiecznego zachowania w czasie burz, czyli:

- słuchać prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów;
- unikać przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku;
- jeśli to niemożliwe: przyjąć bezpieczną pozycję (kucnąć, zbliżając stopy maksymalnie do siebie);
- jeśli przebywamy w grupie osób: rozdzielić się, żeby nie tworzyć skupiska;
- nie rozmawiać przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłączyć);
- zejść z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części; unikać kontaktu z metalowymi przedmiotami;
- nie stawać pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji;
- zejść ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu;
- na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjść z wody, łódki lub kajaka na brzeg;
- w mieszkaniu i domu zamknąć wszystkie okna; z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia należy usunąć (lub zabezpieczyć) przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (parasole, donice, suszarki do prania itp.), wyłączyć z kontaktów urządzenia elektryczne, nie rozmawiać przez telefon stacjonarny.