

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Krakowie ostrzega przed falą upałów. W najbliższych dniach, we wtorek, środę i czwartek prognozowana wysokość temperatur wyniesie od 34 do 36 stopni Celsjusza. Osoby starsze, dzieci oraz osoby z problemami układu krążenia powinny unikać wychodzenia z domu w godz. 10-16. Pamiętajmy, aby spożywać chłodne płyny oraz starać się nie przebywać w miejscach nasłonecznionych. Jeśli nie musimy nie udajmy się w tych dniach w podróż. Dla ochłody, w centrum miasta, rozstawiono kurtyny wodne.



GDY TEMPERATURA POWIETRZA PRZEKRACZA  $+30^{\circ}\text{C}$  PANUJĄ

ZWRÓĆ UWAGĘ NA :



DZIECI



OSOBY STARSZE  
I CHOROBY



PRACOWNIKÓW  
FIZYCZNYCH



ZWIERZĘTA

ZAPAMIĘTAJ!!!



CHROŃ CIAŁO  
FILTRAMI UV



PIJ DUŻO WODY  
NAWADNIJ SIĘ



JEDZ POSIŁKI  
BOGATE W POTAS



BIERZ ZIMNE  
KĄPIELE

UNIKAJ!!!



SEŃCA W  
GODZINACH  
OD 10-15



WYSIĘKU  
FIZYCZNEGO



ALKOHOLU  
SUBSTANCJI  
PSYCHOAKTYWNYCH

# UPAŁY!!!

## UDAR CIEPLNY

CO ROBIĆ:

- OSOBY PRZEGRZANEJ ZAPEWNIJ CIEŃ
- WEZWIJ POGOTOWIE (112 LUB 999)
- ZWILŻ TWARZ, RĘCE I NOGI OSOBY PRZEGRZANEJ
- RÓB ZIMNE OKŁADY (SZYJA, PACHY, PACHWINY)
- NOGI OSOBY Z UDAREM CIEPLNYM UNIEŚ WYŻEJ NIŻ TUŁEÓW
- NIE ZOSTAWIAJ OSOBY Z UDAREM BEZ OPIEKI



[zasady\\_bezpieczenstwa\\_podczas\\_upałów2017.pdf329.22 KB](#)