

krzecin.pl - UPAŁY

UPAŁY



OSTRZEŻENIE PRZED UPAŁAMI

— DBAJMY O SIEBIE I INNYCH —



**WYSOKIE TEMPERATURY MOGĄ STANOWIĆ
POWAŻNE ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA I ŻYCIA!**



DLA LUDZI

**PIJ DUŻO WODY**

Nawadniaj organizm regularnie, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.

**NOŚ LEKKĄ ODDZIEŻ**

Wybieraj jasne, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin.

**CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM**

Noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne i stosuj krem z filtrem UV.

**POMAGAJ INNYM**

Szczególną uwagę zwróć na osoby starsze, samotne i chore.

**UNIKAJ UPAŁU**

Ogranicz przebywanie na zewnątrz w godzinach 11:00–17:00.

**REAGUJ NA OBJAWY PRZEGRZANIA**

Bóle głowy, zawroty, osłabienie, nudności – w razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.



DLA ZWIERZĄT

**ZAPEWNIJ DOSTĘP DO WODY**

Pamiętaj o świeżej i chłodnej wodzie dla swoich zwierząt.

**NIE ZOSTAWIAJ ZWIERZĄT
W POJEŹDZIE!**

Nawet kilka minut w zamkniętym aucie może zakończyć się tragedią.

**ZAPEWNIJ CIEŃ I SCHRONIENIE**

Zwierzęta powinny mieć dostęp do zacienionego i przewiewnego miejsca.

**OBSERWUJ SWOJE ZWIERZĘ**

Objawy przegrzania: ślinotok, ciężki oddech, osłabienie, wymioty – w razie niepokojących objawów skontaktuj się z weterynarzem.

**UNIKAJ WYSIŁKU**

Nie wyprowadzaj zwierząt na intensywny spacer w najcieplejszych godzinach dnia.

**REAGUJ – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY**

Jeśli widzisz zwierzę w potrzebie – zapewnij pomoc lub powiadom odpowiednie służby.



**W RAZIE ZAGROŻENIA
DZWOŃ!**

NUMER ALARMOWY	112
POGOTOWIE RATUNKOWE	999
STRAŻ POŻARNA	998
POLICJA	997

**PAMIĘTAJ!**

Upały są szczególnie niebezpieczne dla dzieci, osób starszych, przewlekle chorych oraz zwierząt. Bądźmy odpowiedzialni i dbajmy o siebie nawzajem.



BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI – CHROŹMY ZDROWIE I ŻYCIE!