

Uwaga! Nadchodzi fala upałów!



Uwaga! Nadchodzi fala upałów! ☀️ Będzie ponad 30°C. IMGW wydało ostrzeżenie drugiego stopnia dla powiatu trzebnickiego!

Ostrzeżenie obowiązuje od poniedziałku od godziny 12 do czwartku do godz. 20!!!

Meteorolodzy przewidują, że w tych dniach temperatura maksymalna w dzień wyniesie od 30°C do 33°C. Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 20°C.

Upały są bardzo groźne dla zdrowia człowieka!

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa przypomina:

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

10-06-2019

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)