

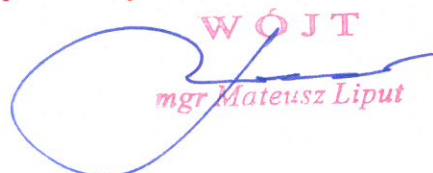
UWAGA NA UPAŁY !

W związku z prognozowanymi upałami (od 20 lipca do 24 lipca br. prognozowana temperatura maksymalna wyniesie nawet do 34°) zaleca się mieszkańcom zachowanie szczególnej ostrożności.

ZALECANE BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- ✓ unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00);
- ✓ unikaj nadmiernego nasłonecznienia i opalania, używaj kremów ochronnych;
- ✓ chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem;
- ✓ w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych;
- ✓ jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne;
- ✓ pij regularnie duże ilości płynów unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów, mrożonek);
- ✓ unikaj forsownego wysiłku fizycznego;
- ✓ korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli - pamiętaj, że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny;
- ✓ unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz;
- ✓ utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa, zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych;
- ✓ przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą;
- ✓ dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają;
- ✓ obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza.

Upały są groźne zwłaszcza dla osób starszych i małych dzieci, a także dla chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem !

WÓJT

mgr Mateusz Liput