



Jak przetrwać upały

Letni wypoczynek to zażywanie kąpiei nie tylko wodnych, ale także słonecznych. Pamiętajmy, aby chronić skórę przed poparzeniami stosując preparaty z odpowiednim dla naszej karnacji filtrem UV. Przed słońcem trzeba także zabezpieczyć oczy, zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę, nakładając na nią chustkę lub kapelusz. Nie warto nosić okularów bez odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem. Bardziej szkodzą naszym oczom, niż pomagają.

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