

Poradnik - Jak przygotować się na upał? Jak przetrwać upały?

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

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 zastoń okna
	stosuj kremy z filtrem UV		noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12-13.

[Poradnik jak przetrwać upały - pobierz](#)

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, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ **112** lub **999**

rcb.gov.pl