

## 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**



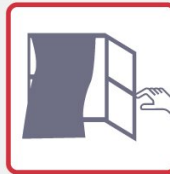
**jeśli nie musisz,  
nie wychodź z domu**



**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](http://rcb.gov.pl)