

# 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**