Do końca tygodnia synoptycy przewidują upalną pogodę. Wysokie temperatury mogą powodować przegrzanie organizmu. Pamiętajmy, aby w tym okresie pić dużo niegazowanej wody i, jeżeli to możliwe, ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu. Ryzyko udaru słonecznego szczególne dotyczy dzieci i osób starszych. Zadbajmy więc o bezpieczeństwo naszych najbliższych.

Gorąca i słoneczna pogoda sprzyja wypoczynkowi nad wodą – to tam często szukamy ochłody. Korzystając z kąpieli, zadbajmy aby była ona bezpieczna.

Przestrzegając podstawowych zasad postępowania będziemy mogli się cieszyć ze słonecznej pogody. By przetrwać upały należy m.in:

Ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu;
Nawadniać organizm pić dużo niegazowanej wody;
Nosić nakrycie głowy i lekką, przewiewną odzież.

Pod żadnym pozorem NIE WOLNO zostawiać, nawet na chwilę, dzieci i zwierząt w samochodzie.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa opracowało poradnik nt. zachowania się podczas upałów: