

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