

IMGW ostrzega przed upałem

Wpisany przez Administrator

wtorek, 11 czerwca 2019 07:34 - Poprawiony wtorek, 11 czerwca 2019 07:57



Rządowe Centrum Bezpieczeństwa zaleca, by w związku z upałami ograniczyć przebywanie w pełnym słońcu, pić dużo niegazowanej wody, nie wychodzić - jeśli nie ma takiej potrzeby - z domu oraz unikać wysiłku fizycznego i picia alkoholu, który odwadnia organizm. Należy też pamiętać o noszeniu nakrycia głowy. Nie można zostawiać dzieci i zwierząt w zamkniętym samochodzie. W razie wystąpienia objawów przegrzania organizmu - przyspieszonego oddechu, temperatury, nudności, zawrotów głowy lub dreszczy należy szukać pomocy, dzwoniąc na numery alarmowe 112 lub 999.