

APEL DO MIESZKAŃCÓW

W związku z trwającą falą upałów, która powoduje realne zagrożenie dla życia i zdrowia, szczególnie osób starszych, chorych czy dzieci apelujemy do wszystkich o zwrócenie szczególnej uwagi w swoich środowiskach na osoby ze wskazanych grup. Ponadto, osoby starsze lub schorowane szczególnie powinny zadbać o swoje zdrowie i ograniczyć wyjścia z domu do minimum. Nie należy bagatelizować żadnych objawów, które mogły by wskazywać na przegrzanie czy odwodnienie organizmu. W razie potrzeby należy wezwać pogotowie lub inne służby.

Pamiętajmy o:

1. przebywaniu w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu,
2. unikaniu forsownego wysiłku fizycznego,
3. unikaniu wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00,
4. otoczeniu szczególną troską i opieką osób starszych, samotnych, nieporadnych życiowo oraz dzieci,
5. spędzaniu w miarę możliwości 2–3 godzin w chłodnym miejscu,
6. stosowaniu kosmetyków z wysokim filtrem UV,
7. nie pozostawianiu zwierząt w samochodach, nawet na chwilę,
8. spożywaniu dużej ilości płynów, najlepiej niegazowanej wody mineralnej lub soku pomidorowego, natomiast unikaniu kawy, coca-coli i alkoholu,
9. spożywaniu posiłków lekkostrawnych z dużą ilością warzyw, owoców i napojów,
10. nakryciu głowy i odpowiednich kremach z filtrem zapobiegających poparzeniom skóry.

NIE PYTAJ – POMÓŻ!

**GDY TY LUB OSOBA Z TWOJEGO OTOCZENIA POTRZEBUJECIE POMOCY
ZADZWOŃ:**

POGOTOWIE RATUNKOWE

TEL. 999, 112

STRAŻ MIEJSKA:

TEL. 986