Plakat

Jak przetrwać upały

Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

Pij dużo niegazowanej wody

Unikaj wysiłku fizycznego zostań w domu jeśli możesz

Noś nakrycie głowy

Stosuj kremy z filtrem UV

Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie

Nie pij alkoholu bo odwadnia organizm

W ciągu dnia zasłoń i zamknij okna

Noś lekką i przewiewna odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu przyspieszony oddech, temperaturę, nudności zawroty głowy, dreszcze 112