



UWAGA UPAŁY

Synoptycy Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydali pomarańczowe i żółte alerty przed upałami i burzami z gradem. We wtorek termometry mogą pokazać nawet 35 stopni Celsjusza.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa apeluje, 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.

Autor: Krzysztof Rękawik