

UWAGA 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

**Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej
Biuro Prognoz Meteorologicznych**

we Wrocławiu prognozuje upały na terenie powiatu nyskiego.

Temperatura maksymalna w dzień od 30°C do 34°C.

Temperatura minimalna w nocy od 18°C do 20°C., Alert będą obowiązywać

od godziny 13. we wtorek do godz. 18.w srode.

Temperatura przekroczy 30 stopni!