Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (https://www.miasto.hrubieszow.pl)

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa i Wojewoda Lubelski informują

02.08.2017

W związku z falą upałów i związanych z nią burz Rządowe Centrum Bezpieczeństwa i Wojewoda Lubelski za pośrednictwem Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego informują:

RCB | Rządowe Centrum Be

Jak przetrwać upały



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu



unikaj wysiłku fizycznego



pij dużo niegazowanej wody



nie zostawiaj d i zwierząt w au



jeśli nie musisz, nie wychodź z domu



nie pij alkoholu bo odwadnia o



noś nakrycie głowy



w ciągu dnia za i zasłoń okna



stosuj kremy z filtrem UV



noś lekką i przewiewną o

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZON ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DR

ZADZWOŃ 112 lub 999

rcb.gov.pl

RCB | Rządowe Centrum Be

Bądź bezpieczny nad w



Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających



Nie skacz do wody w nieznanych miejscach



Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych



Stosuj się do poleceń ratownika



Nie wbiegaj do wody rozgrza



Nie wypływaj na materacu dal od brzegu



Nie pływaj bezp po posiłku



Załóż kapok na kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl



URL źródłowy: https://www.miasto.hrubieszow.pl/content/rz%C4%85dowe-centrum-bezpiecze%C5%84stwa-i-wojewoda-lubelski-informuj%C4%85