

- ✓ Słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów
- ✓ jeśli jedziesz samochodem postaraj się zatrzymać i przeczekać, omijając miejsca pod drzewami lub konstrukcjami, które mogą zostać przewrócone lub uszkodzone, zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami
- ✓ nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.
- ✓ unikaj przebywania na otwartej przestrzeni, szukaj schronienia w budynku a jeśli to niemożliwe: postaraj się przyjąć bezpieczną pozycję (kucnij, zbliżając stopy maksymalnie do siebie)
- ✓ jeśli jesteś w grupie osób: rozdzielcie się, żeby nie tworzyć skupiska
- ✓ nie rozmawiaj przez telefon komórkowy (najlepiej go wyłącz)
- ✓ zjedź z roweru, żeby nie dotykać jego metalowych części
- ✓ nie stawaj pod pojedynczym wysokim drzewem ani w pobliżu wysokich konstrukcji, linii wysokiego napięcia, przewodów lub trakcji, unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami
- ✓ zjedź ze szczytów wzniesień w obniżenie terenu;
- ✓ na otwartych zbiornikach wodnych: natychmiast wyjdź na brzeg z wody, łódki lub kajaka
- ✓ w mieszkaniu i domu zamknij wszystkie okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz)
- ✓ wyłącz z kontaktów urządzenia elektryczne, nie rozmawiaj przez telefon stacjonarny
- ✓ z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń lub zabezpiecz przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.)
- ✓ zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach
- ✓ po burzy mogą być przerwy w dostawie prądu - miej w domu, latarkę na dynamo lub na baterie, świece z zapałkami, radio na baterie, zapasowe baterie, zapasowe źródło zasilania (powerbank) do naładowania telefonu komórkowego

#### TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- ➔ 112 – numer alarmowy
- ➔ 999 – Pogotowie Ratunkowe
- ➔ 998 – Straż Pożarna
- ➔ 997 – Policja

Upały są szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci i osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, nadciśnienie i mających problemy z sercem

### BEZPIECZNE ZACHOWANIA

- ✓ unikaj wychodzenia na zewnątrz w najgorętszej porze dnia (między 10:00 a 17:00)
- ✓ unikaj nadmiernego nasłonecznienia, opalania, używaj kremów ochronnych
- ✓ chroń dzieci przed nadmiernym przegrzaniem, nasłonecznieniem i odwodnieniem
- ✓ **w upalne dni nie zostawiaj w samochodzie dzieci, zwierząt, materiałów łatwopalnych**
- ✓ jeśli musisz przebywać na zewnątrz noś przewiewne ubranie, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry, nakrycie głowy, przewiewne obuwie, okulary słoneczne
- ✓ pij regularnie duże ilości płynów, unikając napojów zawierających cukier lub alkohol, spożywaj lekkie posiłki, zwracając uwagę na ich świeżość (zwłaszcza nabiału, lodów mrożonek)
- ✓ unikaj forsownego wysiłku fizycznego
- ✓ korzystaj z chłodnych (temperatura pokojowa) pryszniców i kąpeli; pamiętaj że zimny prysznic po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny
- ✓ unikaj dużych różnic temperatur między klimatyzowanymi pomieszczeniami i autami, a temperaturą panującą na zewnątrz
- ✓ utrzymuj chłód w pomieszczeniach: w ciągu dnia zamykaj i zasłaniaj okna po stronie nasłonecznionej, otwieraj okna, gdy temperatura jest niższa; zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych
- ✓ przebywaj w najchłodniejszym pomieszczeniu mieszkania, szczególnie nocą
- ✓ dbaj o zwierzęta: zabezpiecz je przed bezpośrednim nasłonecznieniem, zapewnij nieograniczony dostęp do wody pitnej, wietrz pomieszczenia w których przebywają
- ✓ obserwuj reakcje swojego organizmu podczas upałów – w przypadku złego samopoczucia zwróć się o pomoc do lekarza

### TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- 112 – numer alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja

## ❖ WICHURY ❖

- ✓ słuchaj prognoz pogody i komunikatów lokalnych mediów
- ✓ unikaj przebywania na otwartej przestrzeni; najlepiej szukaj schronienia w budynku;
- ✓ w mieszkaniu i domu zamknij okna i sprawdź ich zamknięcia (w razie konieczności odpowiednio je zabezpiecz)
- ✓ z balkonu, tarasu, podwórka i obejścia usuń (lub zabezpiecz) przedmioty, które mogłyby zostać porwane przez wiatr (donice, suszarki do prania, karmniki, meble itp.)
- ✓ silny wiatr grozi zerwaniem linii wysokiego napięcia i brakiem dostaw prądu – miej w domu świece z zapalnikami, latarkę na dynamo lub na baterie, radio na baterie, zapasowe baterie; naładuj telefony komórkowe
- ✓ postaraj się nie stać pod drzewami, nie podchodź blisko budynków, nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, sztyldami, tablicami reklamowymi, rusztowaniami itp.
- ✓ nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, rusztowań, stalowych konstrukcji, tablic reklamowych, trakcji elektrycznych itp.
- ✓ podczas jazdy samochodem zachowaj szczególną ostrożność przy wyjeżdżaniu na otwartą przestrzeń z drogi osłoniętej ekranami, budynkami lub drzewami
- ✓ zapewnij bezpieczeństwo zwierzętom, które trzymasz na dworze, zamknij je w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach
- ✓ pamiętaj, że podczas silnego wiatru temperatura odczuwalna jest o kilka stopni niższa niż ta, którą wskazuje termometr

### TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA

- 112 – numer alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja