



# Gminne Centrum Reagowania i Porządku Publicznego

\* ul. Kościuszki 3 \* 48-200 Prudnik \* Tel. 077 4066233, , 077 4066200 Fax. 077 4066281 \*  
Tel. Fax. 0774066235 \*

e-mail: [gcr@prudnik.pl](mailto:gcr@prudnik.pl) ; e-mail: [oc@prudnik.pl](mailto:oc@prudnik.pl) ; e-mail: [um@prudnik.pl](mailto:um@prudnik.pl)

Prudnik, dnia 11 czerwca 2019r.

## Jak zachowywać się w czasie upałów ?

- chronić się przed upałem;
- unikać wychodzenia z domu i wysiłku fizycznego w trakcie szczególnie upalnych godzin (jeśli musisz wyjść, pozostawaj w cieniu);
- ograniczaj spacer z dziećmi w godzinach 10-16, staraj się by nie wykonywały intensywnych wysiłków;
- noś nakrycie głowy, luźne, bawełne ubranie w jasnych kolorach;
- noś ze sobą butelkę wody;
- zasłaniaj okna eksponowane na słońce;
- zamykaj okna, jeśli na zewnątrz jest cieplej niż we wnętrzu budynku, otwieraj je w nocy wywołując przepływ powietrza;
- w domu przebywaj w najchłodniejszych pomieszczeniach;
- jeśli nie możesz przebywać w domu, staraj się wchodzić często do chłodnych, klimatyzowanych pomieszczeń (jak supermarkety, kina, muzea itp.);
- regularnie bierz chłodną kąpiel lub prysznic, zwilżaj skórę wielokrotnie w ciągu dnia;
- pij jak najwięcej wody, soków owocowych;
- jedz zgodnie z przyzwyczajeniem ale potrawy lekkostrawne, dużo warzyw i owoców;
- nie pij alkoholu!
- nie wahaj się zasięgnąć rady lekarza lub farmaceuty zwłaszcza gdy przyjmujesz leki bez recepty lub zamierzasz przyjmować;
- zgłoś się do lekarza gdy zauważysz u siebie następujące objawy: ból, zawroty głowy, osłabienie, nudności, wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza brzucha nóg);
- nie wahaj się poprosić o pomoc sąsiadów;
- dowiedz się jak czuje się osoba samotna lub chora mieszkająca w Twoim sąsiedztwie. Zachęć je do jedzenia i picia;
- pamiętaj o bezpiecznej kąpieli;
- nie skacz na głowę do zbiorników wodnych;
- pamiętaj o stopniowym schłodzeniu ciała przed pływaniem

Naczelnik GCRiPP

w Prudniku

mgr Mirosław Banaś

**Telefony alarmowe: 112 lub 999**

*Na podstawie informacji : strona internetowa Ministerstwa Zdrowia*