

Drodzy Mieszkańcy, w czasie upałów zadbajcie o swoje bezpieczeństwo!

Szanowni mieszkańcy apelujemy, abyście w czasie upałów zachowali szczególną ostrożność i zwrócili uwagę na osoby starsze, samotne, chore, które mogą potrzebować w tym czasie pomocy. Warto zapytać sąsiada lub bliską osobę, czy ma dostęp do wody, odpowiednich warunków do odpoczynku i czy nie wymaga wsparcia. Pamiętajmy również o zwierzętach.

Poniżej najważniejsze zasady postępowania w czasie upałów:

- Pij regularnie dużo wody
- Unikaj alkoholu
- Unikaj słońca w godz. 11.00 – 17.00
- Szukaj cienia i chłodnych miejsc
- Chroń skórę przed słońcem, stosuj kremy z filtrem SPF
- Ubieraj lekką jasną odzież i nakrycie głowy
- W ciągu dnia zasłaniaj okna
- Wietrz mieszkanie rano i wieczorem
- Jedz lekkie posiłki, dużo warzyw i owoców
- Dbaj o odpowiednie przechowywanie żywności w czasie upałów
- Nigdy nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie

Objawy przegrzania:

- Ból głowy, zawroty głowy,
- Podwyższona temperatura
- Nudności, wymioty
- Przyspieszone tętno
- Osłabienie

Jeżeli się źle czujesz, nie zwlekaj:

Powiadom rodzinę, osoby z Twojego najbliższego otoczenia, sąsiadów.

Zgłoś się do lekarza lub zadzwoń na numer alarmowy 112.

Dbajmy o siebie nawzajem i zachowajmy szczególną ostrożność w czasie upałów!

Dyrektor i pracownicy

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lublińcu
