

🔔 Uwaga – nadchodzą upały! ☀️

W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami przypominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- ✓ Pij dużo wody – unikaj alkoholu i napojów z kofeiną.
- ✓ Unikaj przebywania na słońcu w godzinach 11:00–17:00.
- ✓ Noś lekkie, przewiewne ubrania i nakrycie głowy.
- ✓ Chroń dzieci, osoby starsze i chore – one są szczególnie narażone!
- ✓ Nigdy nie zostawiaj dzieci ani zwierząt w zamkniętym aucie!
- ✓ Szukaj ochłody w zacienionych miejscach lub klimatyzowanych pomieszczeniach.

Więcej praktycznych wskazówek znajdziesz w poradniku Rządowego Centrum Bezpieczeństwa:

👉 [https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrwac-upaly2](https://www.gov.pl/web/rcb/jak-przetrwac-upaly)

Dbajmy o siebie nawzajem! 💧☀️

