

5 sierpnia 2026

Rekomendacje na upały

REKOMENDACJE NA UPAŁY



DBAJ O SIEBIE I INNYCH!



NAWADNIJ SIĘ!

Pij regularnie wodę przez cały dzień.
Unikaj napojów słodzonych i alkoholu.



CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM!

Noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne i jasne, przewiewne ubrania.
Stosuj krem z filtrem (min. SPF 30).



OGRANICZ WYSIŁEK FIZYCZNY!

Unikaj intensywnego wysiłku w godzinach 11:00–17:00.



CHŁÓDZ POMIESZCZENIA!

Zamykaj okna i rolety w ciągu dnia, wietrz pomieszczenia w nocy i rano.



JEDZ LEKKIE POSIŁKI!

Sięgaj po warzywa, owoce i produkty lekkostrawne.
Unikaj ciężkostrawnych potraw.



SCHŁADZAJ SIĘ!

Korzystaj z chłodnych pryszniców, kąpeli lub okładów.



DBAJ O INNYCH!

Sprawdź, czy osoby starsze, samotne i dzieci są bezpieczne.
Zapewnij im chłód i nawodnienie.



NIE ZOSTAWIAJ NIKOGO W AUCIE!

Temperatura w aucie rośnie błyskawicznie i może być śmiertelnie niebezpieczna.



OBJAWY PRZEGRZANIA

- ból i zawroty głowy
- osłabienie
- nudności
- przyspieszony oddech i tętno
- sucha, gorąca skóra
- dezorientacja



W PRZYPADKU NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW – REAGUJ!



Przenieś osobę w chłodne miejsce, podaj wodę i skontaktuj się z lekarzem lub zadzwoń na 112.

112



Więcej informacji i szczegółowe zalecenia znajdziesz na stronie:

www.gov.pl/web/mswia/upaly



**UPAŁY MOGĄ BYĆ GROŹNE –
ZADBAJ O SIEBIE I SWOICH BLISKICH!**



REKOMENDACJE NA UPAŁY

DBAJ O SIEBIE I INNYCH!



NAWADNIJ SIĘ!

Pij regularnie wodę przez cały dzień.
Unikaj napojów słodzonych i alkoholu.



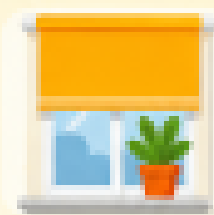
CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM!

Nie nakładaj głowy;
okulary przeciwsłoneczne
i parasol, przeciwsłoneczne
okrycia ciała z filtrem
(min. SPF 30).



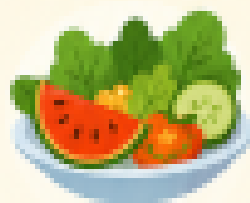
OGRAŃCZ WYSIŁEK FIZYCZNY!

Unikaj intensywnego
wysiłku w godzinach
11:00-17:00.



CHŁÓDZ POMIESZCZENIA!

Zamykaj okna i rolety
w ciągu dnia, włącz
wentylację w nocy
i rano.



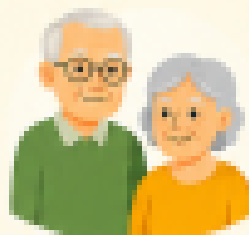
JEDZ LEKKIE POSIŁKI!

Śledź go-wersję, owoce
i produkty lekkotrawne.
Unikaj ciężkostrawnych
potraw.



SCHŁADZAJ SIĘ!

Kosztuj z chłodnych
pryszniców, kąpiel
lub okładów.



DBAJ O INNYCH!

Sprawdź, czy osoby starsze,
samotne i dzieci są bezpieczne.
Zapewnij im chłód
i nawodnienie.



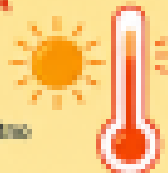
NIE ZOSTAWIAJ NIKOGO W AUCIE!

Temperatura w aucie może
szybko wzrosnąć i może być
śmiertelnie niebezpieczna.



OBJAWY PRZEGRZANIA

- ból i zawroty głowy
- osłabienie
- nudności
- przyspieszony oddech i tętno
- sucha, gorąca skóra
- dezorientacja



W PRZYPADKU NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW – REAGUJ!



Przenieś osobę w chłodne miejsce,
podaj wodę i skontaktuj się
z lekarzem lub zadzwoń na 112.

112



Więcej informacji i szczegółowe zalecenia znajdziesz na stronie:

www.gov.pl/web/mswia/upaly



**UPAŁY MOGĄ BYĆ GROŹNE –
ZADBAJ O SIEBIE I SWOICH BLISKICH!**

