Data publikacji

24.06.2026

Mieszka?cy

Jak przetrwa? upa??

Upa? to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ci?gu dnia, najwy?sza temperatura wyst?puje pomi?dzy godzin? 15 a 18, a nie jak si? powszechnie s?dzi - w po?udnie, za? najwi?ksze promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 - 13.

Rz?dowe Centrum Bezpiecze?stwa

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

RCB

OGRANICZ PRZEBYWANIE W PEŁNYM SŁOŃCU





PIJ DUŻO NIEGAZOWANEJ WODY



UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO, ZOSTAŃ W DOMU JEŚLI MOŻESZ



NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



STOSUJ KREMY Z FILTREM UV



NIE ZOSTAWIAJ DZIECI I ZWIERZĄT W AUCIE



NIE PIJ ALKOHOLU, BO ODWADNIA ORGANIZM



W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ I ZASŁOŃ OKNA



NOŚ LEKKĄ I PRZEWIEWNĄ ODZIEŻ

ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU !

PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



@RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl

- Udost?pnij

- Drukuj
- PDF