



UK Health
Security
Agency

Pokonaj upał

Planuj z wyprzedzeniem



Sprawdź prognozę pogody i wiadomości



Planuj z wyprzedzeniem aby uniknąć upału



Zajęcia zaplanuj zajęcia na chłodniejsze godziny

Nie przegrzewaj się



Pij dużo płynów i unikaj nadmiaru alkoholu



Używaj kremu przeciwsłonecznego, kapelusza i okularów przeciwsłonecznych



Chłódź skórę wodą i zwolnij

Znajdź chłodne miejsce



W ciągu dnia zasłaniaj rolety i zasłony



Spędzaj czas w domu lub na zewnątrz, w zależności od tego, gdzie jest chłodniej



Unikaj zamkniętych przestrzeni, takich jak zaparkowane samochody

Zadbaj o bezpieczeństwo



Uważaj na oznaki chorób związanych z upałem



Dbaj o siebie i sprawdzaj co dzieje się u innych



Dbaj o bezpieczeństwo podczas pływania



Zwróć się o pomoc. Zadzwoń do infolinii NHS 111, a w nagłym wypadku pod numer 999

Więcej informacji można znaleźć na stronie: [gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://www.gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)