

## Uwaga! Nadchodzą fale upałów - apel o zachowanie ostrożności



W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami oraz rekomendacjami przekazanymi przez **Opolski Urząd Wojewódzki**, przypominamy mieszkańcom o zasadach bezpiecznego zachowania podczas upałów.

Wysokie temperatury mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza dla dzieci, seniorów, osób przewlekle chorych oraz osób wykonujących pracę na świeżym powietrzu. Dlatego warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- pijmy regularnie wodę i unikajmy odwodnienia,
- ograniczajmy przebywanie na słońcu, szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia,
- nośmy lekką, przewiewną odzież oraz nakrycie głowy,
- nie pozostawiamy dzieci ani zwierząt w zaparkowanych samochodach - nawet na krótki czas,
- zwracamy uwagę na osoby starsze, samotne i potrzebujące wsparcia oraz pomagamy im w razie potrzeby,
- zapewnimy zwierzętom stały dostęp do świeżej wody i zacienionego miejsca.

W przypadku wystąpienia objawów przegrzania organizmu, takich jak silny ból i zawroty głowy, osłabienie, nudności czy zaburzenia świadomości, należy jak najszybciej przenieść poszkodowaną osobę do chłodnego miejsca i w razie potrzeby wezwać pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy **112**.

Apelujemy o rozwagę i stosowanie się do zaleceń służb. Odpowiedzialne zachowanie w czasie upałów pozwala ograniczyć ryzyko zagrożenia dla zdrowia i życia.