

W związku z wysokimi temperaturami przypominamy o zasadach bezpieczeństwa i rekomendacjach dotyczących postępowania podczas fal upałów.

Długotrwałe utrzymywanie się wysokich temperatur może prowadzić m.in. do odwodnienia, wyczerpania i udaru cieplnego, a także stanowić szczególne zagrożenie dla dzieci, seniorów, osób przewlekle chorych oraz zwierząt.

Pamiętajmy o najważniejszych zasadach:

- **Chrońmy dzieci** – ograniczajmy ich przebywanie w pełnym słońcu i dbajmy o regularne picie wody. **Nigdy nie pozostawiajmy dzieci w zamkniętym samochodzie**, nawet na kilka minut.
- **Zadbajmy o osoby szczególnie narażone** – seniorów, osoby samotne, przewlekle chore, z niepełnosprawnościami oraz osoby w kryzysie bezdomności. Sprawdźmy, czy mają dostęp do wody i chłodnego miejsca.
- **Pamiętajmy o zwierzętach** – zapewnijmy im stały dostęp do świeżej wody, cień i przewiewne miejsce. **Nie zostawiajmy zwierząt w samochodzie!**
- **Dbajmy o nawodnienie i unikajmy przegrzania** – pijmy regularnie wodę, szukajmy zacienionych i chłodnych miejsc oraz ograniczajmy intensywny wysiłek w najgorętszych godzinach dnia,
- **Wypoczywajmy bezpiecznie nad wodą** – korzystajmy z kąpielisk strzeżonych i przestrzegajmy poleceń ratowników. Nie wchodźmy do wody w miejscach objętych zakazem kąpieli.
- **Zachowajmy szczególną ostrożność przeciwpożarową** – podczas upałów wzrasta zagrożenie pożarowe. Nie używajmy otwartego ognia w lasach, na terenach przyległych i w miejscach, w których jest to zabronione.
- **Oszczędzajmy wodę i energię** – ograniczajmy zużycie w okresach największego zapotrzebowania, a tereny zielone podlewajmy rano lub wieczorem.
- **Pamiętajmy o osobach pracujących w wysokich temperaturach** – organizacja pracy powinna uwzględniać panujące warunki atmosferyczne, a pracownicy powinni mieć zapewniony dostęp do napojów i możliwość ograniczenia narażenia na wysoką temperaturę.

UWAGA NA UPAŁY! Rekomendacje Wojewody

Śledźmy komunikaty i ostrzeżenia meteorologiczne. W czasie upałów zwracajmy uwagę nie tylko na siebie, ale również na osoby w naszym otoczeniu, które mogą potrzebować pomocy.

Upał może być niebezpieczny. Dbajmy o siebie i innych!

REKOMENDACJE DLA MIESZKAŃCÓW GMINY RADZIEJOWICE

W ZWIĄZKU Z FAŁAMI UPAŁÓW



GMINA
RADZIEJOWICE



Wysokie temperatury mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia.
DBAJMY O SIEBIE I INNYCH!

1

DZIECI I MŁODZIEŻ



- Skracaj czas przebywania dzieci na słońcu.
- Zapewnij dostęp do wody i miejsc zacienionych.
- Zadbaj o odpowiednie warunki transportu i zabezpieczenie medyczne.

! Nigdy nie zostawiaj dzieci w zamkniętym pojeździe!

4

MIEJSCA CHŁODU I NAWODNIENIE



- Korzystaj z „miejsc chłodu” w budynkach użyteczności publicznej.
- Pij regularnie wodę, unikaj alkoholu i napojów z dużą ilością cukru.
- Noś lekką, przewiewną odzież oraz nakrycie głowy.
- Unikaj intensywnego wysiłku w najgorętszych godzinach dnia (11:00–16:00).

2

OSOBY SZCZEGÓLNIE NARAŻONE



- Zwracaj uwagę na seniorów, osoby samotne, przewlekłe chore, osoby z niepełnosprawnościami oraz osoby w kryzysie bezdomności.
- Sprawdzaj, czy mają dostęp do wody i chłodnych pomieszczeń.
- W razie potrzeby – zaoferuj pomoc lub powiadom odpowiednie służby.

5

INFRASTRUKTURA I ZASOBY



- Racjonalnie korzystaj z wody i energii.
- Podlewaj ogród i tereny zielone wcześniej rano lub wieczorem.
- Sprawdzaj stan instalacji elektrycznych i urządzeń klimatyzacyjnych.
- Monitoruj jakość wody.

3

ZWIERZĘTA



- Zapewnij swoim zwierzętom stały dostęp do świeżej wody i cieni.

! Nie zostawiaj zwierząt w zamkniętym pojeździe!

8

AKWENY I REKREACJA



- Korzystaj wyłącznie z kąpielisk strzeżonych.
- Przestrzegaj zakazów kąpieli.
- Stosuj się do zaleceń ratowników.
- Pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i innych.

9

OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA



- Nie używaj otwartego ognia w lasach, na terenach przyległych i na polach.
- Przestrzegaj zakazów wstępu do lasów, jeśli zostaną wprowadzone.
- Zgłaszaj zauważone pożary i dym pod numerem 112.

10

INFORMOWANIE MIESZKAŃCÓW



- Śledź komunikaty pogodowe i ostrzeżenia.
- Korzystaj z mediów lokalnych, stron internetowych i mediów społecznościowych gminy.
- Informuj się o lokalizacji miejsc chłodu, punktów wody i dostępnych formach pomocy.



**UPAŁ MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNY.
PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU, CHROŃ SIEBIE I INNYCH!**



PIJ REGULARNIE
WODĘ



SZUKAJ CIENIA
I CHŁODU



NOŚ LEKKĄ,
PRZEWIENĄ ODZIEŻ



UNIKAJ SŁOŃCA
W GODZ. 11–16



Upały mogą być groźne dla zdrowia i życia. Wspierajmy się nawzajem i dbajmy o bezpieczeństwo w naszej gminie!



112
NUMER ALARMOWY