



Jak przetrwać **UPAŁY?**

Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu

by nie dopuścić do
przegrzania organizmu.

Pij dużo wody, najlepiej niegazowanej

– unikniesz odwodnienia.

Uważaj na to, co jesz

– wybieraj lekkostrawne dania,
bogate w warzywa i owoce.

Stosuj kremy z filtrem UV

– ochronią przed poparzeniem.

Pamiętaj o nakryciu głowy

i okularach przeciwsłonecznych z filtrem.



Unikaj wysiłku fizycznego

– może doprowadzić do
odwodnienia, utraty minerałów,
przegrzania organizmu
lub udaru ciepłego.

Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie

– temperatura w nagrzanym
aucie może sięgać nawet 60°C!

Unikaj alkoholu

– odwadnia organizm.

Noś jasną i przewiewną odzież

– wspomogą właściwą
termoregulację.

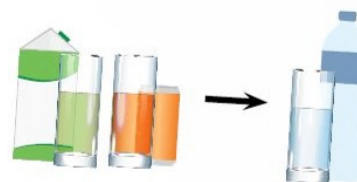
Jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu!

Dbaj o nawodnienie organizmu



Dzień rozpoczynaj od
szklanki wody.

Słodkie napoje **zamień**
na wodę.



Pij około **2-3 litrów**
płynów dziennie.

Urozmaicaj smak wody
dodając cytrynę, miętę, miód
lub inne ulubione dodatki.



Zawsze miej przy sobie
butelkę wody.


Ministerstwo Zdrowia



Woda w fontannach

nie powinna być wykorzystywana do kąpieli czy picia.



W fontannach działa
zamknięty obieg wody.

Mimo chlorowania wody,
może znajdować się
w niej **wiele bakterii
i grzybów.**


Ministerstwo Zdrowia



Woda z fontanny może powodować:

- schorzenia dróg oddechowych
- zapalenie spojówek
- zakażenia gronkowcem, paciorkowcami
- reakcje alergiczne na skórze w postaci wysypki
- infekcje dróg moczowych i pęcherza
- grzybice stóp i inne choroby skóry

Zapraszamy do **Serwisu Kąpieliskowego** | sk.gis.gov.pl 



Serwis kąpieliskowy to **portal informacyjny o jakości wody w kąpieliskach**, zawierający oznakowany na mapie Polski wykaz wszystkich wyznaczonych uchwałami rad gmin kąpielisk.


Ministerstwo Zdrowia

