



GMINA
BOBOWO

UWAGA!

PROGNOZOWANE UPAŁY!

W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami
apelujemy o zachowanie szczególnej ostrożności
i stosowanie zasad bezpieczeństwa.



PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA



PIJ DUŻO WODY

Regularnie nawadniaj
organizm.



ZWRACAJ UWAGĘ

na osoby starsze, samotne,
dzieci oraz przewlekle chore.
Są najbardziej narażone
na skutki upałów.



UNIKAJ SŁOŃCA

w godzinach 11.00–17.00,
kiedy promienie słoneczne
są najsilniejsze.



NIE ZOSTAWIAJ

dzieci ani zwierząt
w zaparkowanych pojazdach,
nawet na krótki czas.



CHROŃ SIĘ

noś lekką, przewiewną
odzież oraz nakrycie głowy.



PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH

zapewnij im stały dostęp
do świeżej wody i zacienione
miejsce.



OGRANICZ WYSIŁEK

fizyczny i intensywną
aktywność na zewnątrz.



KORZYSTAJ Z CIENIA

z odpoczywaj w chłodnych
i zacienionych miejscach.



REAGUJ!

W przypadku pogorszenia samopoczucia
lub zauważenia osoby potrzebującej pomocy –
niezwłocznie skontaktuj się z numerem alarmowym.

112

NUMER ALARMOWY



DBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO
swoje i innych!



GMINA BOBOWO



www.bobowo.pl



[/GminaBobowo](https://www.facebook.com/GminaBobowo)