



UK Health  
Security  
Agency

# Pokonaj upał

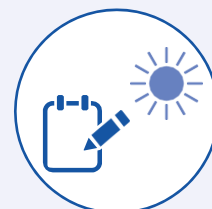
## Utrzymuj kontakty



Dbaj o siebie, osoby starsze i dzieci



Słuchaj prognoz pogody i wiadomości



Planuj z wyprzedzeniem jak uniknąć upału

## Dbaj o samopoczucie



Pij dużo płynów i unikaj nadużywania alkoholu



Dostosuj strój do pogody



Zwolnij tempo, gdy jest gorąco

## Znajdź chłodne miejsce



Dowiedz się, jak schłodzić dom

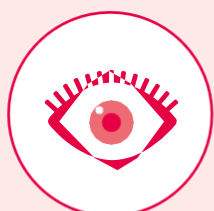


Przebywaj w domu lub poza nim, tam gdzie jest chłodniej



Samochody się nagrzewają; unikaj zamkniętych przestrzeni

## Miej się na baczności



Zwracaj uwagę na objawy przegrzania organizmu



Schładzaj skórę wodą, zwolnij tempo i pij wodę



Uważaj na siebie w czasie pływania



Wezwij pomoc. Zadzwoń na 111 lub w nagłych wypadkach na 999

## Unikaj zamkniętych

Więcej informacji na stronie [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)