

W obliczu przewidywanych WYSOKICH TEMPERATUR POWIETRZA, zaleca się:

1. Obserwować zmiany pogody i śledzić komunikaty nadawane przez lokalne rozgłośnie radiowe i stacje telewizyjne.
2. Utrzymywać chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, głównie poprzez stosowanie żaluzji, zasłon oraz urządzeń klimatyzacyjnych.
3. Sprawdzić miejsca pobytu wszystkich domowników i osób z najbliższego otoczenia. W miarę możliwości poinformować ich o zbliżającym się niebezpieczeństwie.
4. W godzinach od 10.00 do 17.00, ograniczyć do niezbędnego minimum opuszczanie mieszkań lub osłoniętych przed nasłonecznieniem miejsc pobytu.
5. Przebywając na zewnątrz unikać miejsc nasłonecznionych. Zakładać na siebie luźno dopasowane ubiory najlepiej w jasnych kolorach. Chronić głowę przed nasłonecznieniem. Szczególną uwagę zwracać na samopoczucie dzieci, osób starszych i osób z widocznymi problemami zdrowotnymi.
6. Spożywać zbilansowane, lekkie posiłki.
7. Pić regularnie duże ilości soków naturalnych i niegazowanej wody mineralnej.
8. Ograniczyć spożywanie napojów alkoholowych.
9. Korzystając z wypoczynku nad wodą, unikać miejsc nasłonecznionych; nie schładzać raptownie ciała.
10. Prowadząc pojazdy mechaniczne, mieć świadomość zwolnionej reakcji na zdarzenia nagłe, odbywać częstsze postoje w zacienionych miejscach oraz spożywać duże ilości napojów.
11. Bezwzględnie przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego.
12. W przypadku wprowadzenia obowiązku racjonowania zużycia wody, zgromadzić niezbędne zapasy przeznaczone na własne potrzeby.
13. Bezwzględnie podporządkować się poleceniom wydawanym przez władze lokalne i służby medyczne, głównie tym, które odnoszą się do profilaktyki zdrowotnej oraz ograniczeń zużycia wody.
14. Szukając pomocy, wzywać straż pożarną (tel. 998), pogotowie ratunkowe (tel. 999), policję (tel. 997) lub korzystać z telefonu alarmowego „112”.