Uwaga upały !!!

W związku z upałami, z którymi mamy do czynienia powinniśmy pamiętać o swoim i innych bezpieczeństwie !!!
Przypominamy, że nadmierne przebywanie na słońcu może doprowadzić do osłabienia i odwodnienia organizmu. Chrońmy głowy, oczy, pijmy dużą ilość wody. Nie przegrzewajmy swoich organizmów. Najbardziej narażone są dzieci i osoby starsze, warto aby ta grupa ograniczyła przebywanie w słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.
Nie zapominajmy również o zwierzętach domowych. Pamiętajmy o zapewnieniu im dostępu do wody, nie zostawiajmy ich w zamkniętych samochodach.

foto: SM