
Jak przetrwa? upa??

Data publikacji

24.06.2026

Mieszka?cy

Jak przetrwa? upa??

Upa? to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ci?gu dnia, najwy?sza temperatura wyst?puje pomi?dzy godzin? 15 a 18, a nie jak si? powszechnie s?dzi - w po?udnie, za? najwi?ksze promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 - 13.

[Rz?dowe Centrum Bezpiecze?stwa](#)

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

OGRANICZ
PRZEBYWANIE
W PEŁNYM SŁOŃCU



PIJ DUŻO
NIEGAZOWANEJ
WODY



UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO,
ZOSTAŃ W DOMU
JEŚLI MOŻESZ



NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



STOSUJ KREMY
Z FILTREM UV



NIE ZOSTAWIAJ DZIECI
I ZWIERZĄT W AUCIE



NIE PIJ ALKOHOLU,
BO ODWADNIA ORGANIZM



W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ
I ZASŁOŃ OKNA



NOŚ LEKKĄ I PRZEWIENĄ
ODZIEŻ

ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



@RCB_RP



@rzadowecentrumbezpieczenstwa



@rcbgovpl

- [Udost?pnij](#)

- [Drukuj](#)

- [PDF](#)