



13 typov ako na horúčavy

Úrad pre Bezpečnosť Zdravia Spojeného Kráľovstva

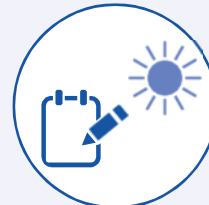
Buďte v obraze



Postarajte sa o seba,
staršie osoby a mladých



Počúvajte predpoveď
počasí a správy



Plánujte vopred, aby ste
sa vyhli horúčave

Nezabúdajte na vaše zdravie



Pite veľa tekutín a vyhýbajte sa
veľa alkoholu



Zvoľte vhodný odev
podľa počasí



Ak je horúco,
spomaľte

Nájdite si chladné miesta



Udržujte si svoj domov
v izbovej teplote

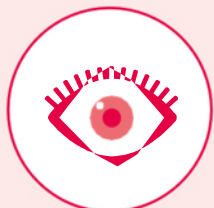


Buďte tam, kde je chladnejšie
– vonku alebo vnútri



Autá sa zahrievajú, vyhňte sa
uzavretým priestorom

Pozor



Pozor na príznaky
chorôb súvisiace z
tepla



Ochladte pokožku
vodou, spomaľte a pite
vodu.



Buďte opatrní pri
plávaní



Vyhľadajte pomoc.
Volajte NHS 111 alebo
v prípade núdze 999

Viac informácií nájdete na www.nhs.uk/heatwave