



# UWAGA UPAŁY!



## Jak chronić się przed negatywnymi skutkami upałów w mieście?

- Unikaj przebywania w pełnym słońcu, wybieraj zacienione, chłodne miejsca.
- Jeśli to możliwe, nie wychodź na zewnątrz, zostań w chłodnym pomieszczeniu.
- Noś nakrycie głowy, które ochroni Cię przed słońcem.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie, zawsze miej przy sobie butelkę z wodą.
- Wybieraj ławki w cieniu.



Możesz odpocząć w Miejscach Chłodu, które udostępniamy.

Ich adresy znajdziesz w serwisie 19115:  
<https://warszawa19115.pl/-/upaly>  
lub po zeskanowaniu kodu QR:

