

# UWAGA SENIORZY, UPAŁY!

**DBAJ O SIEBIE - JESTEŚ DLA NAS WAŻNY!**

## CO ROBIĆ?



### PIJ DUŻO WODY

regularnie, małymi  
łykami



### ZOSTAŃ W DOMU

w najgorętszych  
godzinach (11:00–16:00)



### CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM

noś jasne ubrania,  
kapelusz, okulary



### JEDZ LEKKIE POSIŁKI

unikaj ciężkich, tłustych  
dań



### DBAJ O BLISKICH

zadzwoń, zapytaj, czy  
wszystko w porządku



## PAMIĘTAJ!



**Szukaj cienia**  
unikaj bezpośrednie słońca



**Chtód to Twój sprzymierzeniec**  
zamykaj okna w ciągu dnia, wietrz  
mieszkanie rano i wieczorem



**Regularnie się ochładzaj**  
chłodny prysznic, wilgotny ręcznik  
na kark



**Obserwuj swój organizm**  
ból głowy, zawroty, osłabienie,  
nudności – nie lekceważ objawów!

**112**  
**W RAZIE**  
**POTRZEBY**  
**DZWOŃ!**

**Zauważasz niepokojące objawy? Reaguj!**

**SILNE  
PRAGNIENIE  
I SUCHOŚĆ  
W USTACH**

**ZAWROTY  
GŁOWY,  
SŁABOŚĆ,  
BÓL GŁOWY**

**MŁOŚCI,  
OSŁABIENIE,  
POGORSZENIE  
SAMOPOCZUCIA**

**PRZYŚPIESZONE  
BICIE SERCA,  
DUSZNOŚĆ**

**♥ ZADBAJ O SIEBIE – TO NAJLEPSZA INWESTYCJA W TWOJE ZDROWIE!**