

## Informacja

W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mstowie zwraca się z prośbą o zachowanie szczególnej ostrożności i dbałość o bezpieczeństwo własne oraz osób w naszym otoczeniu.

---

Wysokie temperatury są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych, samotnych, z niepełnosprawnościami oraz osób w kryzysie bezdomności.

Jak zadbać o siebie i dom w czasie upałów?

- **Pij regularnie wodę:** Zapewnij sobie stały dostęp do wody pitnej i pamiętaj o jej regularnym przyjmowaniu, nawet jeśli nie czujesz pragnienia.
- **Chroń mieszkanie przed nagraniem:** Zamykaj okna w godzinach największego nasłonecznienia (między 10:00 a 18:00) i zasłaniaj je roletami lub zasłonami.
- **Wietrz w nocy:** Jeśli to możliwe, otwieraj okna wieczorem, rano i w nocy, gdy temperatura na zewnątrz spada.
- **Unikaj słońca:** Ogranicz aktywność na zewnątrz w godzinach południowych.

### Reaguj na objawy!

Bądź czujny na sygnały wysyłane przez organizm. Do niepokojących objawów odwodnienia lub udaru ciepłego należą: silne zawroty głowy, osłabienie, dezorientacja czy nudności. W przypadku ich wystąpienia niezwłocznie szukaj pomocy lub schronienia w chłodnym miejscu.

### Apel o pomoc sąsiedzką

Prosimy o zwrócenie szczególnej uwagi na osoby mieszkające samotnie w Państwa sąsiedztwie. Krótka wizyta lub telefon do starszego sąsiada może uratować zdrowie, a nawet życie. Sprawdźmy, czy nasi sąsiedzi mają dostęp do wody i czy czują się dobrze.

**W sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia prosimy o kontakt pod numerem alarmowym 112**

**lub w godzinach pracy naszego Ośrodka pod numerem 34 3295817.**