

# Uwaga upały

Przed nami bardzo gorące dni, dlatego publikujemy kilka ważnych informacji i wskazówek, jak bezpiecznie przetrwać nadchodzące upały.

**Pamiętajcie o regularnym piciu wody, unikaniu słońca w najcieplejszych godzinach dnia i zadbaniu o odpowiedni odpoczynek.**

Dbajmy o siebie nawzajem, a szczególną uwagę zwróćmy na seniorów, dzieci oraz osoby potrzebujące wsparcia.