**UAGA NA UPAŁY!**

Drodzy Mieszkańcy oraz Goście gm. Wodzierady!

W związku z utrzymującymi się upałami Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał specjalne ostrzeżenie meteorologiczne drugiego stopnia nr 66 prognozujące wystąpienie silnego upału na terenie województwa łódzkiego od godz. 12:00 dnia 10.06.2019 do godz. 20:00 dnia 12.06.2019. W czasie upałów zaleca się:

.unikanie bezpośredniej ekspozycji na słońce;

unikanie przebywania na zewnątrz, szczególnie w najbardziej upalnej porze dnia (między godziną 11.00 a 16.00);

spożywanie dużej ilości wody,

unikanie słodkich napojów oraz alkoholu;

noszenie nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych;

troska o dzieci, osoby starsze, samotne i niepełnosprawne (zwrócenie uwagi na potrzeby sąsiadów);

troska o zwierzęta, zapewnienie im schronienia od słońca i dostępu do świeżej wody: planowanie podróży, jeśli to możliwe, na godziny popołudniowe;

częstsze przerwy podczas podróży na regenerację;

wietrzenie mieszkań w godzinach wieczornych i zamykanie okien w godzinach porannych;

powstrzymanie się od uprawiania intensywnego sportu na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia;

rozsądne gospodarowanie wodą – przeznaczanie jej tylko na potrzeby socjalno - bytowe, szczególnie w miejscach narażonych na suszę hydrologiczną lub niedobory wody związane z problemami infrastrukturalnymi;

szukanie ochłody

- Dyr. GOKiS w Wodzieradach

.