

Transkrypcja dostępna cyfrowo

Tytuł filmu: Upał – jak się przygotować?

Źródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=b1Oll8veDg&list=PLOC7outzNP-LKNKq18YVeGH6LREKS-HkU>

Data publikacji: 1 lipca 2025

[00:00:00]

[muzyka w tle – spokojna, informacyjna] [na ekranie: logo Rządowego Centrum Bezpieczeństwa oraz napis: UPAŁ – JAK PRZETRWAĆ?]

Narrator (głos damski):

Upały mogą być nie tylko uciążliwe, lecz także niebezpieczne.

[00:00:06]

Wysoka temperatura obciąża organizm – może prowadzić do odwodnienia, udaru cieplnego i innych poważnych zagrożeń dla zdrowia.

[na ekranie: w tle słoneczne niebo, a na nim kolejno pojawiają się napisy: OBCIĄŻENIE ORGANIZMU, ODWODNIENIE, UDAR CIEPLNY]

[00:00:13]

Dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, jak bezpiecznie przetrwać upał.

[na ekranie: kadr przedstawiający idący tłum ludzi oraz napis JAK BEZPIECZNIE PRZETRWAĆ UPAŁ?]

[00:00:17]

W miarę możliwości ogranicz długie przebywanie na słońcu.

[na ekranie: opalająca się kobieta oraz napis UNIKAJ PRZBYWANIA W PEŁNYM SŁOŃCU]

[00:00:22]

Pij dużo niegazowanej wody. Nawadniaj się regularnie – nawet jeśli nie czujesz pragnienia. Zaleca się wypijać minimum 2 litry dziennie, a w czasie upałów – nawet więcej. Najlepsza jest chłodna, niegazowana woda. Unikaj słodzonych napojów i energetyków – sprzyjają odwodnieniu.

[na ekranie: osoba pijąca wodę oraz napis PIJ DUŻO NIEGAZOWANEJ WODY]

[00:00:39]

Unikaj wysiłku fizycznego. Jeśli możesz, przełóż aktywność fizyczną na godziny poranne lub wieczorne. W ciągu dnia pozostań w chłodnym, dobrze wentylowanym pomieszczeniu.

[na ekranie: mężczyzna uprawiający sport na świeżym powietrzu oraz napis UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO]

[00:00:50]

Noś nakrycie głowy. Czapka, kapelusz lub chusta chronią głowę przed przegrzaniem i udarem cieplnym.

[na ekranie: kobieta nakładająca kapelusz na głowę oraz napis NOŚ NAKRYCIE GŁOWY]

[00:00:55]

Sięgaj po kremy z wysokim filtrem SPF (minimum 30). Nakładaj je regularnie – co kilka godzin, a także po każdym kontakcie z wodą.

[na ekranie: kobieta nakładająca na ramię krem z filtrem oraz napis STOSUJ KREMY Z FILTREM UV]

[00:01:04]

Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie. Nawet kilka minut w nagrzanym aucie może być śmiertelnie niebezpieczne.

[na ekranie: pies zamknięty w samochodzie oraz napis NIE ZOSTAWIAJ DZIECI I ZWIERZĄT W SAMOCHODZIE]

[00:01:13]

Nie pij alkoholu. Alkohol odwadnia organizm i obciąża układ krążenia. W czasie upałów może nasilać ryzyko omdlenia, udaru cieplnego czy odwodnienia.

[na ekranie: kieliszki z alkoholem, przekreślony znak ostrzegawczy oraz napis NIE PIJ ALKOHOLU]

[00:01:22]

Zamknij i zasłoń okna w ciągu dnia. Zastonienie rolet, zasłon i żaluzji w ciągu dnia pozwala obniżyć temperaturę w pomieszczeniu nawet o kilka stopni. Wietrz mieszkanie dopiero wieczorem lub rano.

[na ekranie: okno wraz z zasłoną oraz napis ZAMKNIJ I ZASŁŃ OKNA W CIĄGU DNIA]

[00:01:35]

Ubieraj się lekko i przewiewnie. Wybieraj ubrania z naturalnych materiałów, takich jak bawełna czy len. Unikaj ciemnych, syntetycznych i obcisłych ubrań.

[na ekranie: wieszak z ubraniami oraz napis UBIERAJ SIĘ LEKKO I PRZEWIEWNIE]

[00:01:46]

Reaguj na objawy przegrzania. Zawroty głowy, nudności, dreszcze, przyśpieszony oddech i tętno – to sygnały alarmowe. W razie potrzeby, wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

[na ekranie: kobieta trzymająca się za głowę i brzuch oraz napis REAGUJ NA OBJAWY PRZEGRZANIA, następnie pojawia się numer alarmowy 112]

[00:01:58]

Bądź bezpieczny.

[na ekranie: logo Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, napis BĄDŹ BEZPIECZNY]

[00:02:00]

[na ekranie: napis KAMPANIA EDUKACYJNA, logo Rządowego Centrum Bezpieczeństwa oraz link do strony internetowej Więcej na: www.gov.pl/rcb]

