

APEL! Zadbajmy o siebie nawzajem podczas upałów!

APEL DO WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW!

ZACHOWAJCIE SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ W NAJBLIŻSZYCH DNIACH! WYSOKIE TEMPERATURY



UNIKAJ SŁOŃCA
11:00-16:00

PIJ DUŻO WODY

DBAJ O SIEBIE I INNYCH
- Seniorom/osobom samotnym w szczególności

PROGNOZOWANE SĄ WYSOKIE TEMPERATURY!

Seniorzy i osoby samotne: Pamiętajcie o nawodnieniu, unikajcie wyjść w godzinach szczytu upałów, szukajcie cienia i chłodu, poproście o pomoc bliskich. **Pomagajmy sobie nawzajem!**

DBAJMY O SIEBIE NAWZAJEM!

community 

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nisku zwraca się z gorącym **apelem do wszystkich mieszkańców, a w szczególności do seniorów i osób samotnych, o zachowanie szczególnej ostrożności w najbliższych dniach, kiedy to prognozowane są wysokie temperatury.**

Osoby starsze, niepełnosprawne i schorowane są niezwykle wrażliwe na skutki upałów. Aby bezpiecznie przetrwać ten czas, prosimy o ograniczenie wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia, czyli między 11:00 a 17:00.

Sąsiedzka pomoc ma ogromną moc!

Apelujemy do wszystkich mieszkańców Powiatu Nizańskiego o wrażliwość i zwrócenie uwagi na osoby starsze oraz samotne mieszkające w Waszym sąsiedztwie. Czasem zwykłe pytanie: "Czy wszystko w porządku?" może uratować komuś zdrowie, a nawet życie.

Jak możesz pomóc starszemu sąsiadowi?

-
- **Zrób zakupy**, aby nie musiał wychodzić na pełne słońce.
 - **Przynieś wodę do picia** - odpowiednie nawodnienie to podstawa.
 - **Pomóż w codziennych sprawach** (np. opłacenie rachunków, wyrzucenie śmieci).
 - **Upewnij się**, że mieszkanie jest odpowiednio zacienione i chłodne.

Podczas upałów wzajemna troska i solidarność są najważniejsze. Wspólnie możemy zadbać o bezpieczeństwo tych, którzy najbardziej potrzebują naszej pomocy.

Nie wstydź się prosić o pomoc.

Szukanie wsparcia u rodziny, znajomych czy sąsiadów to żaden wstyd - to wyraz mądrości i troski o samego siebie. Jeśli nie możesz liczyć na pomoc z żadnej strony, a potrzebujesz profesjonalnego wsparcia, skontaktuj się z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Nisku lub Ośrodkiem Pomocy Społecznej z własnej gminy (od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 -15.30, tel. 15 841 63 68).

Ważne: **W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie dzwonić pod numer alarmowy 112.**