



## STAROSTA WOŁOMIŃSKI

---

Wołomin, 24 czerwca 2026 r.

### **Szanowni Mieszkańcy Powiatu Wołomińskiego**

W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami zwracam się z apelem do wszystkich mieszkańców Powiatu o zachowanie szczególnej ostrożności oraz troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób.

Upały mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia, a w skrajnych przypadkach również życia. Szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze, osoby chore, samotne, z niepełnosprawnościami, a także osoby pracujące lub przebywające przez dłuższy czas na zewnątrz. W czasie wysokich temperatur przypominam, że należy unikać długotrwałego przebywania na słońcu, ograniczyć wysiłek fizyczny w godzinach największego nasłonecznienia, regularnie pić wodę oraz przebywać, w miarę możliwości, w chłodnych i zacienionych miejscach. Warto również pamiętać o nakryciu głowy, lekkiej i przewiewnej odzieży oraz o stosowaniu filtrów przeciwsłonecznych.

Zwracamy również uwagę na osoby z najbliższego otoczenia, które mogą potrzebować pomocy w czasie upałów. Przypominam także, aby nie pozostawiać dzieci, osób starszych ani zwierząt w zamkniętych pojazdach, nawet na krótki czas. Wysoka temperatura wewnątrz samochodu może bardzo szybko stworzyć bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia. W przypadku zauważenia osoby wymagającej pomocy lub wystąpienia objawów przegrzania organizmu, takich jak osłabienie, zawroty głowy, nudności, dezorientacja, omdlenie czy bardzo wysoka temperatura ciała, należy niezwłocznie wezwać pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

Dbajmy o siebie nawzajem. Odpowiedzialność, rozważa i wzajemna troska mogą zapobiec wielu niebezpiecznym sytuacjom.