

Uwaga! Wysokie temperatury - zadbajmy o bezpieczeństwo swoje i innych

30.07.2026



W związku z utrzymującymi się wysokimi temperaturami oraz zwiększonym zagrożeniem pożarowym prosimy wszystkich mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności i stosowanie się do poniższych zaleceń. Dzięki odpowiedzialnemu zachowaniu możemy wspólnie zadbać o bezpieczeństwo

ludzi, zwierząt i środowiska naturalnego.

Uwaga! Wysokie temperatury – zadbajmy o bezpieczeństwo swoje i innych

W związku z prognozowanymi wysokimi temperaturami apelujemy do mieszkańców Miasta i Gminy Kosów Lacki o zachowanie szczególnej ostrożności. Upały mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia i życia, a także zwiększają ryzyko wystąpienia pożarów. Szczególnie narażone są osoby starsze, dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby przewlekle chore.

Prosimy o stosowanie się do poniższych zaleceń:

Zadbaj o swoje zdrowie

pij dużo wody i regularnie nawadniaj organizm,

unikaj przebywania na słońcu w godzinach od 11.00 do 17.00,

noś lekką, przewiewną odzież, nakrycie głowy oraz stosuj kremy z filtrem UV,

ogranicz intensywny wysiłek fizyczny w najgorętszej części dnia,

nie pozostawiaj dzieci, osób starszych ani zwierząt w zaparkowanych samochodach,

zwracaj uwagę na osoby samotne, starsze i przewlekle chore – zapytaj,

czy nie potrzebują pomocy.

Zachowaj szczególną ostrożność ze względu na zagrożenie pożarowe

Wysokie temperatury i długotrwały brak opadów powodują znaczny wzrost zagrożenia pożarowego. Nawet niewielkie źródło ognia może doprowadzić do powstania pożaru lasów, łąk, pól uprawnych czy nieużytków.

nie wypalaj traw i pozostałości roślinnych – jest to niebezpieczne i zabronione,

nie rozpalaj ognisk oraz grilli poza miejscami do tego wyznaczonymi,

nie wyrzucaj niedopałków papierosów na pobocza dróg, do lasów ani na suche tereny,

nie pozostawiaj szklanych butelek i innych odpadów na terenach zielonych – mogą one przyczynić się do powstania pożaru,

podczas prac polowych i gospodarczych zachowaj szczególną ostrożność przy korzystaniu z maszyn oraz urządzeń mogących powodować iskrzenie,

w przypadku zauważenia pożaru lub zadymienia natychmiast powiadom służby ratunkowe, dzwoniąc pod numer 112.

Korzystaj z terenów rekreacyjnych w sposób bezpieczny

Letni wypoczynek powinien być przede wszystkim bezpieczny. Korzystając z parków, placów zabaw, boisk i innych terenów rekreacyjnych:

pamiętaj o regularnym nawadnianiu organizmu i rób przerwy w cieniu,
chroń dzieci przed nadmiernym nasłonecznieniem,
przestrzegaj regulaminów obowiązujących na terenach rekreacyjnych,
nie rozpalaj ognisk ani grilli w miejscach do tego nieprzeznaczonych.
Nie korzystaj z dzikich kąpielisk

Apelujemy o korzystanie wyłącznie z wyznaczonych i odpowiednio
zabezpieczonych kąpielisk. Kąpiel w miejscach niestrzeżonych może
stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia i życia.

nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu,
nie skacz do wody w nieznanych miejscach,
nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pobliżu zbiorników wodnych,
wybieraj miejsca, w których nad bezpieczeństwem wypoczywających czuwają
ratownicy.

Korzystaj z wody i energii elektrycznej w sposób racjonalny

W okresie długotrwałych upałów wzrasta zapotrzebowanie na wodę oraz
energię elektryczną. Prosimy mieszkańców o ich rozsądne i oszczędne
wykorzystywanie:

ogranicz podlewanie trawników i ogrodów do godzin porannych lub wieczornych,
unikaj niepotrzebnego zużycia wody do mycia pojazdów i napełniania
basenów w czasie największego zapotrzebowania,
korzystaj z urządzeń elektrycznych w sposób racjonalny i wyłączaj
sprzęt, z którego nie korzystasz,
jeśli używasz klimatyzacji, ustawiaj temperaturę zapewniającą komfort
przy jednoczesnym ograniczeniu zużycia energii.
Zadbaj o bezpieczeństwo instalacji fotowoltaicznej

Wysokie temperatury oraz gwałtowne zjawiska atmosferyczne mogą mieć
wpływ na pracę instalacji fotowoltaicznych. Właścicielom takich
instalacji przypominamy, aby:

regularnie kontrolowali stan paneli, przewodów i elementów mocujących,
dbali o drożność wentylacji falownika oraz nie zasłaniali urządzeń,
sprawdzili stan zabezpieczeń przeciwprzepięciowych,
po wystąpieniu silnych burz lub gradu skontrolowali instalację pod kątem
ewentualnych uszkodzeń.

Pamiętaj o zwierzętach

Zapewnij zwierzętom stały dostęp do świeżej wody oraz możliwość schronienia się w cieniu. Nigdy nie pozostawiaj zwierząt w zamkniętych samochodach.

W przypadku wystąpienia objawów przegrzania organizmu lub zauważenia pożaru nie zwlekaj z wezwaniem pomocy. W sytuacjach zagrożenia życia, zdrowia lub mienia dzwoń pod numer alarmowy 112.

Apelujemy do wszystkich mieszkańców Miasta i Gminy Kosów Lacki o rozwagę, odpowiedzialność i wzajemną troskę. Przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa pozwoli ograniczyć skutki wysokich temperatur, zapobiec pożarom oraz zapewnić bezpieczny wypoczynek podczas letnich dni.

Bezpieczne lato to wspólna odpowiedzialność. Dbajmy o siebie, swoich bliskich, sąsiadów oraz otaczającą nas przyrodę.

UWAGA! WYSOKIE TEMPERATURY

ZADBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH



ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE



- Pij dużo wody i regularnie nawadniaj organizm.
- Unikaj przebywania na słońcu w godzinach 11.00–17.00.
- Noś lekką, przewiewną odzież, nakrycie głowy oraz stosuj kremy z filtrem UV.
- Ogranicz intensywny wysiłek fizyczny w najgorętszej części dnia.
- Nie zostawiaj dzieci, osób starszych ani zwierząt w zaparkowanych samochodach.
- Zwracaj uwagę na osoby samotne, starsze i przewlekle chore – zapytaj, czy nie potrzebują pomocy.



ZAGROŻENIE POŻAROWE – BĄDŹ OSTROŻNY!



- Nie wypalaj traw i pozostałości roślinnych – jest to niebezpieczne i zabronione.
- Nie rozpalaj ognisk oraz grilli poza miejscami do tego wyznaczonymi.
- Nie wyrzucaj niedopałków papierosów na pobocza dróg, do lasów ani na suche tereny.
- Nie pozostawiaj szklanych butelek i innych odpadów na terenach zielonych.
- Zachowaj ostrożność podczas prac polowych i korzystania z maszyn mogących powodować iskrzenie.

W przypadku zauważenia pożaru lub zadymienia – dzwoń **112!**

BEZPIECZNIE NA TERENACH REKREACYJNYCH



- Pamiętaj o regularnym nawadnianiu organizmu i rób przerwy w cieniu.
- Chroni dzieci przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Przestrzegaj regulaminów obowiązujących na terenach rekreacyjnych.
- Nie rozpalaj ognisk ani grilli w miejscach do tego nieprzeznaczonych.

NIE KORZYSTAJ Z DZIKICH KĄPIELISK!



- Korzystaj tylko z wyznaczonych i strzeżonych kąpielisk.
- Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu.
- Nie skacz do wody w nieznanach miejscach.
- Nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pobliżu zbiorników wodnych.
- Nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy – wybieraj bezpieczne miejsca.

KORZYSTAJ Z WODY I ENERGII W SPOSÓB RACJONALNY



Ogranicz podlewanie trawników i ogrodów do godzin porannych lub wieczornych.

Unikaj niepotrzebnego zużycia wody do mycia pojazdów i napełniania basenów w czasie największego zapotrzebowania.

Korzystaj z urządzeń elektrycznych w sposób racjonalny i wyłączaj sprzęt, z którego nie korzystasz.

Jeśli używasz klimatyzacji, ustawiaj temperaturę zapewniającą komfort, ale ograniczającą zużycie energii.

ZABEZPIECZ INSTALACJĘ FOTOWOLTAICZNĄ



- ✓ Regularnie kontroluj stan paneli, przewodów i elementów mocujących.
- ✓ Dbaj o drożność wentylacji falownika oraz nie zastaniamy urządzeń.
- ✓ Sprawdź stan zabezpieczeń przeciwprzepięciowych.
- ✓ Po burzach i silnych wiatrach skontroluj instalację pod kątem ewentualnych uszkodzeń.



PAMIĘTAJ O ZWIERZĘTACH

Zapewnij zwierzętom stały dostęp do świeżej wody oraz możliwości schronienia się w cieniu.

Nigdy nie zostawiaj zwierząt w zamkniętych samochodach!



W SYTUACJI ZAGROŻENIA

W razie potrzeby dzwoń pod numer alarmowy

112

Twoje zgłoszenie może uratować życie i mienie!

BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI!

Dbajmy o siebie, swoich bliskich, sąsiadów oraz otaczającą nas przyrodę.



- [Pobierz](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)