

# Jesteś gotowy na lato?

Przygotowanie się na lato i upały jest niezwykle ważne.

Oto prosta lista, z którą przygotujesz siebie, swój pojazd, dom lub firmę.

## Przygotuj się do aktywności

- Noś odpowiednią odzież i obuwie
- Zabieraj ze sobą wodę
- Stosuj krem z filtrem UV



## Sprawdź swój dom i ogród

- Sprawdź dach
- Wyczyść rynny



## Przygotuj się na letnie burze

- Oczyszć rury i odpływy, aby uniknąć zatorów
- Zabieraj rzeczy z ogrodu podczas silnego wiatru



## Przygotuj się na upały

- Stosuj krem z filtrem UV i zakładaj kapelusz z szerokim rondem
- Chowaj się w cieniu między 11:00 a 15:00
- Pij dużo wody



## Uważaj na promieniowanie UV i stężenie pyłków

- Sprawdzaj prognozy pogody
- Zrób zapas kremu z filtrem UV i leków na katar sienny



## Sprawdź swój pojazd

- Uzupelnij płyn do spryskiwaczy, olej i płyn chłodniczy
- Sprawdź opony



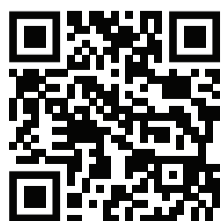
## Zwracaj uwagę na innych

- Sprawdzaj, co u sąsiadów
- Pytaj, czy możesz pomóc



## Miej pod ręką podstawowe rzeczy

- Najważniejsze informacje i numery telefonów
- Woda butelkowana i leki
- Latarka i zapasowe baterie



[www.metoffice.gov.uk/WeatherReady](http://www.metoffice.gov.uk/WeatherReady)

Czy Twoi znajomi, sąsiedzi i społeczność są gotowi na lato?

Pomóż im przygotować się, udostępniając tę listę lub dołącz do dyskusji online na #WeatherReady