



W dniu 27 czerwca 2019 roku, o godzinie 18:00 odbyło się Walne Zgromadzenie Członków Międzyzakładowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Dom 82” w Warszawie. Podczas posiedzenia Walnego Zgromadzenia wybrani zostali kandydaci na Członków Rady Nadzorczej MSM „Nowy Dom 82” na kadencję 2019-2022.

**Skład Rady Nadzorczej MSM „Nowy Dom 82” na kadencję 2019-2022 przedstawia się następująco:**

**Os. Jagiellońska II A – Pan Henryk Sawicki**

**Os. Nowa Ulga – Pan Sławomir Sudak**

**Os. Nowa Ulga Bis – Pan Łukasz Karasek**

**Os. Wilga XII – Pan Marek Bartyzel**

**Os. Latyczowska – Pan Jacek Celiński**

**Os. Milenium – Pan Tadeusz Knapik**

**Os. Tarchomin III B i III B Bis – Pan Marcin Dietrich**

**Os. Słoneczny Stok – Pan Janusz Stefanowski**

W kadencji 2019-2022 swojego przedstawiciela w Radzie Nadzorczej nie będzie miało osiedle Arabska.

#### **WALNE ZGROMADZENIE**

#### **Spółdzielni Mieszkaniowej**



Pełna treść protokołu z posiedzenia Walnego Zgromadzenia MSM „Nowy Dom 82” oraz Uchwały podjęte przez Walne Zgromadzenie są do wglądu na stronie internetowej Spółdzielni w zakładce <http://www.nowydom82.pl/dzialalnosc-spoldzielni/walne-zgromadzenie/2019>

SEGREGOWANIE ODPADÓW

W poniedziałek, 1 lipca weszły w życie umowy na odbiór odpadów komunalnych z terenu m.st. Warszawy z nowymi wykonawcami. Nowe umowy będą obowiązywały przez trzy lata.

Uchwała nr LXI/1632/2018 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 8 lutego 2018 r. w sprawie określenia szczegółowego sposobu i zakresu świadczenia usług w zakresie odbierania odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości w m.st. Warszawie i zagospodarowania tych odpadów, określa minimalną częstotliwość odbioru i rodzaj frakcji odpadów komunalnych

odbieranych przez przedsiębiorców z terenu nieruchomości zabudowanych budynkami mieszkalnymi wielolokalowymi: a) papier – co dwa tygodnie, b) metale i tworzywa sztuczne – co dwa tygodnie, c) szkło – co cztery tygodnie, d) odpady wielkogabarytowe – co cztery tygodnie, e) bio – co tydzień, f) odpady zielone – w okresie od marca do listopada – co tydzień, g) odpady zmieszane – dwa razy w tygodniu.

**Odbiór odpadów realizowany jest na podstawie umowy podpisanej pomiędzy Urzędem m.st. Warszawy a firmami świadczącymi w/w usługę. Zarządcy nieruchomości nie są stroną umowy, przez co mamy bardzo ograniczone możliwości co do egzekwowania od firm terminowości odbioru odpadów.**

W związku z licznymi zgłoszeniami dotyczącymi nadmiernego gromadzenia się odpadów w pomieszczeniach śmietników posadowionych na terenie Państwa osiedli, Zarząd Spółdzielni zwrócił się do Urzędu m.st. Warszawy z prośbą o udostępnienie informacji o sposobie realizowania przez firmę LEKARO (os. Jagiellońska II A, os. Targowa 68, os. Nowa Ulga, os. Nowa Ulga Bis, os. Wilga XII, os. Latyczowska, os. Arabska, os. Słoneczny Stok) oraz konsorcjum Partner sp. z o.o., PARTNER Dariusz Apelski i JARPER sp. z o.o. (os. Tarchomin III B i III B Bis, os. Milenium) obowiązków wywozu odpadów stałych, poprzez przekazanie kopii umowy zawartej z tymi firmami na obsługę poszczególnych Dzielnic m.st. Warszawy, wraz z załącznikami do tej umowy, traktującymi o poszczególnych obowiązkach nałożonych umową, terminach realizacji, częstotliwości odbioru odpadów. Urząd m.st. Warszawy przedstawił nam treść obu umów, ze względu na ich obszerność (ok. 150 str. każda z umów). Treść umów dostępna jest po zalogowaniu na stronie internetowej Spółdzielni, w zakładce <http://www.nowydom82.pl/osiedle-milenium/inne> (login i hasło są analogiczne do tych, których używacie Państwo w celu zalogowania się w zakładce dotyczącej działalności Spółdzielni).

**Wszelkie nieprawidłowości dotyczące jakości usług firm odbierających odpady z terenu miasta można zgłaszać poprzez Miejskie Centrum Kontakt Warszawa 19115 (stronę internetową, aplikację mobilną lub telefon).**

Spółdzielnia niejednokrotnie zwracała się do firm odbierających odpady z prośbą o przestrzeganie przedstawionych przez nich harmonogramów, niemniej jednak zwracamy się do Państwa z prośbą o wyrozumiałość – dokładamy wszelkich starań, aby odpady były odbierane terminowo – oraz zgłaszanie wszelkich nieprawidłowości do biura Spółdzielni, wraz z ewentualną dokumentacją fotograficzną, co pozwoli udowodnić Usługobiorcy (Urząd m.st. Warszawy) wady w sposobie świadczenia usługi.

**INFORMACJE PRAWNE, SĄDOWE**

- Rozprawa apelacyjna w sprawie przymusowego udostępnienia jednego z lokali mieszkalnych, znajdujących się w budynku usytuowanym przy ul. Ceramiczna 29A, celem wykonania niezbędnych prac wygłuszeniowych została wyznaczona na dzień 11.09.2019 r. Po uzyskaniu prawomocnego wyroku, umożliwiającego Spółdzielni wejście do lokalu, Spółdzielnia wykona niezbędne prace wygłuszeniowe w tym lokalu, co umożliwi nam wystąpienie do Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego z wnioskiem o wydanie pozwolenia na użytkowanie. Po uzyskaniu pozwolenia na użytkowania Spółdzielnia będzie miała 3 miesiące na podjęcie uchwały w sprawie ostatecznego rozliczenia inwestycji.

**INFORMACJE TECHNICZNO – EKSPLOATACYJNE**

- Wodomierze ciepłej i zimnej wody, znajdujące się w szachtach na klatkach schodowych, zostały wymienione na nowe. Wodomierze służące do rozliczeń zużycia wody muszą posiadać ważny dowód kontroli metrologicznej w postaci cech legalizacji. W związku z powyższym, zamontowane wodomierze zostaną ponownie wymienione 2024 roku.



- Zakończył się remont klatek schodowych znajdujących się w budynkach usytuowanych na terenie Państwa osiedla. Prace remontowe obejmowały klatki schodowe nr II i IV, znajdujące się w budynku usytuowanym przy



ul. Ceramicznej 29. Prace polegały m.in. na zabezpieczeniu podłóg oraz stolarki drzwiowej folią, zeszkobaniu starej farby, wykuciu bruzd pod obsadzenie parapetów, montażu nowych parapetów wewnętrznych, przygotowaniu powierzchni pod malowanie, gruntowaniu tynków wewnętrznych ścian i sufitów, malowaniu farbami emulsyjnymi ścian i sufitów, wykonaniu lamperii, czyszczeniu i malowaniu balustrad, malowaniu szafek szachtów, malowaniu rur gazowych i c.o., wykonaniu tynku mozaikowego oraz uprzątnięciu terenu objętego pracami

- Na terenie zewnętrznym osiedla oraz w halach garażowych zostanie przeprowadzona modernizacja systemu telewizji dozorowej CCTV, harmonogram prac zostanie ustalony po wyborze Wykonawcy, który zostanie wybrany w drodze postępowania przetargowego. O terminie rozpoczęcia prac modernizacyjnych zostaniecie Państwo poinformowani w odrębnej korespondencji.
- Na przełomie sierpnia i września 2019 roku rozpocznie się remont kolejnych balkonów przyległych do lokali znajdujących się w budynkach usytuowanych na terenie osiedla. Remontem objęte zostanie 6 pionów balkonów.

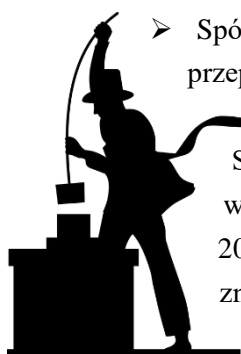
- Wiosną 2019 przeprowadzone zostały prace polegające na naprawie oraz uszczelnieniu rzygaczy znajdujących się w murkach atyki budynku usytuowanego przy ul. Ceramicznej 31.



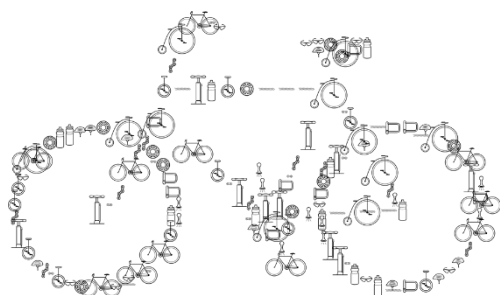
- Wiata postojowa znajdująca się za budynkiem usytuowanym przy ul. Ceramicznej 29A została odmalowana. Murki betonowe oraz daszki nad wejściami do klatek schodowych zostały wyczyszczone.



- Zostały zakończone prace polegające na montażu ogrodzenia systemowego wokół terenów zielonych na Osiedlu. Powyższe ma na celu zabezpieczenie roślin przed dewastacją.



- Spółdzielnia ogłosiła również procedurę przetargową, mającą na celu wyłonienie Wykonawcy na przeprowadzenie okresowego przeglądu instalacji gazowej oraz przewodów kominowych, wentylacyjnych i spalinowych w budynkach wchodzących w skład zasobów Międzyzakładowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Dom 82”. Rozstrzygnięcie procedury przetargowej odbędzie się w dniu 8.08.2019 r. Planowany termin realizacji prac to IV kwartał 2019 roku, do dnia 30 listopada 2019 roku. Informacja na temat harmonogramu zostanie Państwu przekazana poprzez ogłoszenia znajdujące się na klatkach schodowych oraz na stronie internetowej Spółdzielni.



- W związku z pytaniami dotyczącymi miejsca przechowywania rowerów, uprzejmie informujemy, że na terenie Państwa osiedla stojaki na rowery znajdują się w halach garażowych D, E oraz F.

- W imieniu osób posiadających lokale mieszkalne od wewnętrznej strony patia zwracamy się do Państwa z prośbą, by na jego terenie nie zachowywać się hałaśliwie – np. nie krzyczeć, nie grać w piłkę, nie jeździć na hulajnogach. Będziemy wdzięczni, jeśli zechcą Państwo naszą prośbę przekazać także swoim dzieciom, które często spędzają tu czas wolny. Teren ten jest specyficzny – chłonie i zatrzymuje wszystkie dźwięki. Niestety, powstający hałas utrudnia Państwa sąsiadom codzienne funkcjonowanie i przeszkadza w wypoczynku. Prosimy, by mieli Państwo to na uwadze.



- W związku z licznymi pożarami, które w ostatnich miesiącach miały miejsce na terenie m.st. Warszawy, kierując się Państwa bezpieczeństwem, zwracamy się do Państwa z apelem o **USUNIĘCIE WSZYSTKICH PRZEDMIOTÓW Z KLATEK SCHODOWYCH PAŃSTWA BUDYNKU.**

Składowane przez Państwa na klatkach schodowych meble, odzież, itp. są materiałami **LATWOPALNYMI**, stwarzającymi bezpośrednie zagrożenie **POŻAREM**, niebezpiecznym dla życia Państwa, Państwa dzieci i sąsiadów. Ponadto w przypadku wybuchu paniki i mocnego zadymienia klatki schodowej, każdy przedmiot znajdujący się w ciągu komunikacyjnym, może stanowić poważne zagrożenie i przeszkodę. Klatka schodowa jest także drogą, dzięki której służby ratunkowe mogą dotrzeć do poszczególnych lokali, w celu udzielenia koniecznej pomocy.



### **PRZYPOMINAMY PAŃSTWU:**

- o konieczności uzyskania zgody Spółdzielni na przeprowadzenie „istotnych” prac remontowych w lokalu. Zgodnie z Regulaminem Porządku Domowego, obowiązującego mieszkańców Międzyzakładowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Dom 82”, wszelkie prace remontowe polegające m.in. na demontażu lub zmianie usytuowania ścian działowych, wymianie okien lub drzwi, przerabianiu instalacji (w szczególności: gazowej, elektrycznej, wodociągowej, kanalizacyjnej, centralnego ogrzewania) wymagają zgody Spółdzielni. Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac remontowych należy przysłać zgłoszenie na adres e-mail Spółdzielni [nowydom@nowydom82.pl](mailto:nowydom@nowydom82.pl) z opisem planowanych prac oraz grafiką przedstawiającą planowaną ingerencję w ściany działowe lokalu. Po otrzymaniu od Państwa wszelkich niezbędnych informacji, w lokalu odbędą się oględziny przeprowadzone przez Inspektora Nadzoru Prac Budowlanych MSM „Nowy Dom 82”, mające na celu sprawdzenie możliwości wykonania planowanych prac remontowych. Z oględzin zostanie sporządzony protokół. Po zakończeniu tych procedur otrzymają Państwo decyzję Zarządu Międzyzakładowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Dom 82” w przedmiotowej sprawie, wraz ze wszystkimi wytycznymi dotyczącymi m.in. sposobu wykonywania prac remontowych oraz konieczności ustawienia kontenera na odpady budowlane.



Pracownicy firm wykonujących remont Państwa lokali zobowiązani są do utrzymywania terenu wokół obiektu w należytym stanie, tj. **każdorazowego sprzątania po sobie klatki schodowej.** po zakończonym dniu pracy. Wszelkie prace remontowe muszą być prowadzone zgodnie z zachowaniem przepisów Prawa Budowlanego i przepisów BHP. Używane do remontu materiały powinny posiadać atesty dopuszczenia do stosowania. Prace remontowe mogą być prowadzone w dni robocze w godzinach 8:00-18:00 (prace uciążliwe od godziny 10:00 do godziny 16:00), w soboty - w godz.10:00-16:00 (tylko prace nieuciążliwe).

Biorąc pod uwagę Państwa stosunki dobrosąsiedzkie z pozostałymi mieszkańcami budynku, zachęcamy, aby przed rozpoczęciem remontu wywiesić krótkie ogłoszenie na klatce schodowej (np. w windzie), w którym wskażecie Państwo planowany termin zakończenia prac remontowych.

➤ o konieczności uzyskania zgody Spółdzielni na montaż jednostki zewnętrznej klimatyzacji

Zgodnie z §14 Regulaminu Porządku Domowego obowiązującego Międzyzakładowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Dom 82” *„Montowanie jakichkolwiek klimatyzatorów oraz urządzeń wentylacyjnych na dachach oraz elewacjach budynków, a także rozprowadzanie rur (przewodów) po elewacjach budynków lub po ścianach części wspólnych budynku dopuszczalne jest wyłącznie po uzyskaniu zezwolenia Spółdzielni.”*



Mieszkańcy, którzy zamontowali jednostki zewnętrzne klimatyzacji na elewacji budynku bez uzyskania niezbędnych zgód zostaną wezwani do natychmiastowego demontażu urządzenia. W przypadku niezdemontowania klimatyzatora, urządzenie zostanie zdemontowane na koszt i ryzyko właściciela lokalu.

➤ że mogą Państwo na bieżąco, uzyskiwać informacje o indywidualnym stanie należności z tytułu opłat oraz weryfikować dokonywane przez Państwa wpłaty za pośrednictwem systemu ADA NET. Nadawanie uprawnień do logowania odbywa się na podstawie złożonego przez właściciela lokalu lub miejsca postojowego formularza



aktualizacji danych ze wskazaniem adresu e-mail, na który zostanie wysłany identyfikator i hasło.

➤ że istnieje możliwość otrzymywania wszelkiej korespondencji ze Spółdzielni drogą mailową lub poprzez wrzucenie do skrzynki. W tym celu należy wypełnić stosowne oświadczenie, które dostępne jest na stronie internetowej [www.nowydom82.pl](http://www.nowydom82.pl) lub w biurze Spółdzielni.

## INFORMACJE DODATKOWE

➤ OCHRONA OSIEDLA

Poniżej przedstawiamy wyciąg z umowy zawartej pomiędzy Spółdzielnią a firmą BIURO OCHRONY OSÓB I MIENIA „PERSONA GROUP” SP. Z O.O. SP. K. w zakresie obowiązków pracowników ochrony.

*Wykonawca zobowiązany jest podejmować wszelkie dopuszczalne przez przepisy prawa i przewidziane w Ustawie z dnia 22 sierpnia 1997 roku o ochronie osób i mienia (Dz. U. z 2005 r., Nr 145, poz. 1221 ze zm.) działania, mające na celu:*

- *zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom nieruchomości pozostających w zasobach Zamawiającego;*
- *przeciwdziałanie: próbom bezprawnego wejścia na tereny Zamawiającego przez osoby nieuprawnione (przeskakiwanie przez ogrodzenie, forsowanie furtek, szlabanów czy bram wjazdowych), zaboru, włamań, kradzieży i zniszczenia mienia Zamawiającego oraz mieszkańców nieruchomości pozostających w zasobach Zamawiającego;*



- ochronę i zabezpieczenie terenu przed działaniem osób zakłócających porządek publiczny, w tym naruszających prawo mieszkańców do wypoczynku – szczególnie w porze nocnej;
- w razie konieczności – przeprowadzenie bezpośrednich interwencji w sposób zgodny z prawem, łącznie z zatrzymaniem ewentualnego sprawcy zagrożenia lub czynu zabronionego oraz przekazanie go wezwanym funkcjonariuszom odpowiednich służb (Policji, Straży Miejskiej);
- niezwłoczne reagowanie w przypadku naruszania przepisów ochrony przeciwpożarowej oraz ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi – w razie prób spożywania alkoholu na terenie nieruchomości. W przypadku stwierdzenia spożywania alkoholu na terenach Zamawiającego przez grupy, co najmniej 3 osób, Wykonawca zobowiązany jest wezwać na miejsce patrol interwencyjny, zatrzymać osoby spożywające alkohol oraz wezwać na miejsce Policję. W przypadku spożywania alkoholu przez pojedyncze osoby, Wykonawca zobowiązany jest wezwać taką osobę do zaprzestania spożywania alkoholu lub opuszczenie terenu osiedla. W przypadku braku reakcji na wezwanie pracownika ochrony, ten zobowiązany będzie wezwać patrol interwencyjny i Policję.
- prowadzenie kontroli ruchu osobowego oraz pojazdów mechanicznych na terenie nieruchomości pozostających w zasobach Zamawiającego, objętych ochroną fizyczną;
- odbieranie sygnałów pochodzących z zainstalowanych w obiektach systemów antynapadowych i przekazywanie odpowiadającym tym sygnałom informacji wskazanym przez Zamawiającego osobom oraz Policji, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej lub Pogotowia Ratunkowego;
- prowadzenie obserwacji nieruchomości w oparciu o monitoring;
- podejmowanie natychmiastowych działań w razie pożaru;
- przeciwdziałanie negatywnym skutkom innych nadzwyczajnych zdarzeń losowych oraz przypadkom naruszenia prawa i spokoju mieszkańców;
- bezzwłoczną interwencję zmierzającą do zapobieżenia szkodzie lub ograniczeniu jej rozmiarów;
- prawidłowej realizacji usługi ochrony oraz zawiadomienia w razie konieczności Policji, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej lub Pogotowia Ratunkowego w celu podjęcia stosownych działań przez właściwe służby;
- niezwłoczne informowanie przedstawiciela Zamawiającego o wszelkich zauważonych nieprawidłowościach, awariach lub innych okolicznościach mających wpływ na prawidłowe funkcjonowanie nieruchomości;
- współdziałanie z Zamawiającym w zakresie:
  - ochrony ppoż., w tym kontroli przestrzegania przepisów ppoż. i likwidacji pożarów,
  - zapewnienia właściwych warunków poruszania się w ruchu pieszym i samochodowym na terenie nieruchomości, w tym zasad parkowania w strefach ograniczonego postoju i bezwzględного zakazu postoju,
  - wypracowania standardów, a w konsekwencji opracowanie planów zmierzających do poprawy istniejącego poziomu bezpieczeństwa,
  - dostosowania systemu ochrony do zmieniających się warunków życia codziennego nieruchomości.
- sporządzanie notatek służbowych i przekazywanie ich Zamawiającemu w każdym przypadku, gdy stwierdzone zostanie naruszenie wskazanych powyżej okoliczności.

W tym miejscu zwracamy Państwa uwagę na fakt, że pracownicy ochrony nie mają obowiązku odbierania Państwa przesyłek od kurierów/pracowników poczty, itp. Poszczególni pracownicy ochrony mogą robić to z życzliwości, niemniej jednak nie możemy oczekiwać, że każdy pracownik będzie chętny, aby wziąć na siebie odpowiedzialność za Państwa przesyłki. Ponadto przyjmowanie jakichkolwiek przesyłek, których zawartości nie znamy, zagraża bezpieczeństwu pozostałych mieszkańców nieruchomości. Prosimy o wyrozumiałość i każdorazowe powiadamianie pracowników ochrony o ewentualnej wizycie kuriera oraz niezwłoczne odbieranie przesyłek po powrocie do mieszkania. Przypominamy jednak, że nie należy to do obowiązków ochrony, a pracownicy nie są zobligowani do odbierania przesyłek, których zawartości nie znają.



### ➤ JAK ZABEZPIECZYĆ MIESZKANIE WYJEŹDŻAJĄC NA URLOP?

Rozpoczął się sezon letni, podczas którego wielu mieszkańców będzie wyjeżdżało na urlopy. Jest to pracowity czas dla włamywaczy. Przed wyjazdem należy pamiętać, aby właściwie zabezpieczyć mieszkanie przed wizytą nieproszonych gości.



Państwa osiedla są chronione przez pracowników firmy PERSONA, na niektórych osiedlach zamontowany jest monitoring. Niestety nawet szczególne środki ostrożności zawodzą, jeśli umożliwiamy osobom nieupoważnionym wstęp na teren osiedla. Dostęp do klatek schodowych na terenie każdej nieruchomości, oprócz pracowników administracji, firmy sprzątającej i ochrony, mają goście, kurierzy, listonosz, dostawcy, itp. Dlatego też zwracamy się do Państwa z prośbą o wzmożoną czujność, zwłaszcza w okresie urlopowym i zachęcamy, aby wszystkie niepokojące zdarzenia zgłaszać do odpowiednich organów.

- zabezpieczenie okien - przeprowadzone niedawno badania dowodzą, że co piąte włamanie do mieszkania odbywa się właśnie przez okno. Szczególnie narażone na włamanie są mieszkania znajdujące się na parterze lub ostatnim piętrze budynku. Nie oznacza to jednak, że do pozostałych mieszkań złodziej się nie dostanie. Umożliwiają mu to m.in. zainstalowane w oknach domów kraty, które spełniają w tym przypadku funkcję drabinki. Przydatne mogą okazać się również klamki do okien zamykane na klucz.
- zabezpieczenie drzwi - drzwi wejściowe powinny być solidne i zaopatrzone zarówno w odpowiednie zabezpieczenia, jak i w atesty stwierdzające ich funkcjonalność. Ważny jest nie tylko sam materiał, lecz także właściwie dobrany zamek oraz odpowiednio zamocowana ościeżnica, która, podobnie jak w przypadku okien, ma uniemożliwiać ich wyważenie. Wreszcie, choć uwaga ta może wydać się zbyteczna, warto wyzbyć się starych nawyków i nie zostawiać kluczy do mieszkania w doniczce lub pod wycieraczką. Dobrym pomysłem będzie natomiast pozostawienie ich u sąsiada, przyjaciela lub innej zaufanej osoby, która być może zgodzi się także, aby pod naszą nieobecność doglądać mieszkania. Podlewanie kwiatów, otwieranie i zamykanie okien, odbieranie poczty i uprzątnięcie ulotek nagromadzonych na wycieraczkę pod drzwiami to dość niezawodny sposób na symulowanie obecności mieszkańców.





- Szczególną uwagę zwracamy na zakręcanie gazu w lokalach, dzięki czemu unikniemy potencjalnego zagrożenia związanego z ulatnianiem się gazu, a także na zakręcanie zaworów kanalizacji wodnej, co ochroni nas to przed zalaniem mieszkania pod naszą nieobecność. Poza tym pozwoli nam to uniknąć ubytku wody w przypadku kapiących kranów lub przeciekających spłuczek.

**UWAGA! WAŻNE!**

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

# Jak przetrwać upały



**ogranicz przebywanie w pełnym słońcu**



**unikaj wysiłku fizycznego**



**pij dużo niegazowanej wody**



**nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie**



**jeśli nie musisz, nie wychodź z domu**



**nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm**



**noś nakrycie głowy**



**w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna**



**stosuj kremy z filtrem UV**



**noś lekką i przewiewną odzież**

**Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

**ZADZWOŃ 112 lub 999**

**rcb.gov.pl**

Zarząd MSM „Nowy Dom 82”