

# JAK SE CHOVAT V HORKU A PŘI EXTRÉMNĚ VYSOKÝCH TEPLOTÁCH

## Důležité upozornění

- Teploty dosahující až kolem 40 °C jsou rizikem víceméně pro všechny.
- Nejohroženější jsou staří a nemocní lidé, malé děti, těhotné ženy a lidé pracující venku nebo v přehřátém prostředí.
- Zranitelné skupiny by se měly slunci a vysokým teplotám během nejteplejší části dne zcela vyhnout.
- Opatrní by ale měli být všichni, i zdraví lidé.

## Pobyt venku a na slunci

- Vyhněte se pobytu na přímém slunci, hlavně v poledních a odpoledních hodinách.
- Vyhněte se pobytu v rozpálené městské zástavbě, kde je teplota často ještě vyšší než ve volné krajině.
- Náročnější práci, sport, pochůzky i delší cesty si naplánujte pokud možno na ráno nebo večer.
- Pokud nemusíte, nevycházejte v nejteplejší části dne ven.
- Při pobytu venku používejte pokrývku hlavy, lehké vzdušné oblečení a ochranné prostředky proti slunečnímu záření.
- Snažte se pobývat ve stínu a pravidelně odpočívat.

## Pitný režim

- Pijte pravidelně, i když nemáte pocit žízně.
- Důsledně dbejte na dodržování pitného režimu se zvýšeným přísunem nealkoholických nápojů.
- Vhodná je především voda, neslazené nealkoholické nápoje a při vyšší zátěži také minerální vody.
- Při pocení je vhodné doplňovat také minerály.
- Vyhněte se alkoholu, protože organismus dále zatěžuje a zvyšuje riziko dehydratace.
- Pozor také na nadměrnou konzumaci velmi sladkých nebo silně kofeinových nápojů.

## Fyzická a psychická zátěž

- Omezte tělesnou zátěž v poledních a odpoledních hodinách.
- Při extrémních teplotách se zcela vyhněte vyšší fyzické zátěži, zejména v době maximálních teplot.
- Vyhněte se také zbytečné psychické zátěži, pokud je to možné, protože i ta může v horku zhoršovat celkový stav organismu.
- Lidé pracující venku nebo v dusném prostředí by měli častěji odpočívat, pít a chránit se před přímým sluncem.

## Doma, v práci a v interiéru

- Větrejte jen v chladnější části dne, nejlépe během noci a brzy ráno.
- Po vyvětrání zavřete okna a pokud můžete, zatáhněte žaluzie, rolety nebo závěsy.
- Přes den se snažte omezit přímé sluneční záření do místností.
- Omezte používání spotřebičů, které zbytečně ohřívají interiér.
- Snažte se pobývat v nejchladnější části bytu nebo domu.
- Pokud je to možné, využijte chladnější veřejné prostory nebo místa se stínem.

## Klimatizace a ochlazování

- Klimatizaci v místnostech i autech nastavujte s rozumem.
- Rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou by neměl být příliš velký, aby organismus nebyl vystaven tepelnému šoku při přechodu ven nebo dovnitř.
- Doporučený rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou je přibližně 5 až 8 °C.
- Vyhněte se prudkému ochlazení, například skoku do studené vody po dlouhém pobytu na slunci.
- Ochladte se raději postupně – stínem, vlažnou sprchou, chladnějším prostorem nebo vlažným nápojem.

## Děti, senioři, nemocní a těhotné ženy

- Zvýšenou pozornost věnujte malým dětem, starším lidem, chronicky nemocným osobám a těhotným ženám.
- Pravidelně kontrolujte, zda mají dostatek tekutin.
- Dbejte na to, aby nebyli dlouho na přímém slunci nebo v přehřátém prostředí.
- U starších nebo nemocných lidí může horko zhoršit zdravotní stav i bez větší fyzické námahy.
- Děti a senioři mohou horko snášet hůře a nemusí vždy včas pocítit nebo oznámit žízeň či přehřátí.

## Auta a cestování

- Nikdy nenechávejte děti v zaparkovaném autě, a to ani na krátkou dobu.
- Nikdy nenechávejte v zaparkovaném autě ani zvířata.
- Teplota uvnitř vozidla může stoupat velmi rychle a stát se životu nebezpečnou během krátké doby.
- Při cestování mějte vždy dostatek vody.
- Při delší cestě dělejte častější přestávky a nevystavujte posádku zbytečně velkým teplotním rozdílům mezi klimatizovaným autem a venkovním prostředím.

## Domácí zvířata

- Nezapomínejte na domácí mazlíčky a další zvířata.
- Zajistěte zvířatům dostatek čerstvé vody.
- Zajistěte jim stín a možnost odpočinku v chladnějším prostředí.
- Psy venčete hlavně ráno a večer.
- Odpoledne venčete psy jen po nezbytně nutnou dobu k vykonání potřeby.
- Vyhýbejte se rozpálenému asfaltu a dlažbě, protože hrozí přehřátí zvířete a popálení tlapek o horký povrch.
- Nikdy nenechávejte zvířata zavřená v zaparkovaném autě.
- Zvířata neochlazujte prudce políáním ledovou vodou ani rychlým ponořením do studené vody.
- Při přehřátí je vhodnější postupné ochlazování, klid, stín a dostatek vody.
- Při vážných příznacích přehřátí u zvířete kontaktujte veterináře.

## Kdy vyhledat pomoc

- Při zdravotních potížích nečekejte a vyhledejte pomoc.
- Varovnými příznaky mohou být silná bolest hlavy, slabost, závratě, nevolnost, zmatenost, zrychlený tep, suchá kůže nebo poruchy vědomí.
- U dětí, seniorů a chronicky nemocných lidí je vhodné reagovat včas, i když se potíže zpočátku zdají mírné.
- Při vážnějších potížích neprodleně volejte zdravotnickou pomoc.

## Riziko požárů

- V období sucha a vysokých teplot roste nebezpečí vzniku požárů.
- Nerozdělávejte oheň v přírodě, zejména v lesích.
- Nevypalujte trávu.
- Neodhazujte cigaretové nedopalky na zem.
- Nepoužívejte přenosné vařiče a jiné zdroje otevřeného ohně v místech, kde by mohlo dojít k jeho rozšíření.
- Řiďte se místními vyhláškami a zákazy, které mohou být kvůli suchu a nebezpečí požárů vydány.
- Dbejte na úsporné hospodaření s vodou.

## Doporučené závěrečné upozornění

- Sledujte aktuální výstrahy Českého hydrometeorologického ústavu.
- Sledujte také doporučení místních úřadů, složek integrovaného záchranného systému a zdravotníků.
- Doporučení sdílejte hlavně s lidmi, kteří mohou být horkem více ohroženi.