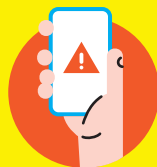


Jak zvládat vedro



Tipy, jak ochránit sebe i své blízké v horkých dnech



Bude vedro? Sledujte předpověď

Vlna veder nepřichází z minuty na minutu, dá se sledovat předem. Stačí koukat na předpověď i na jaře a v létě, tak jako v zimě sledujeme sněhové podmínky nebo náledí.

web www.chmi.cz
facebook www.facebook.com/chmi.cz
mobilní aplikace [Počasí ČHMÚ](#)

⚠ Zpozorněte, pokud max. denní teploty stoupají nad 30°C několik dní za sebou a předpověď hlásí tropické noci (teplota neklesne pod 20°C). Ale ani tato výstraha není důvod k panice. Je to signál, abychom počasí přizpůsobili své chování.



Jak chránit města a obce?

Chcete se dozvědět víc včetně nápadů, jak zkusit ve svém městě systémové změny, abychom vlny veder zvládali co nejlépe?

re-set.cz/vedra
zelenykruh.cz/adaptace



Je to vážné? Pozorujte se

Horko může zhoršit naše fyzické i duševní zdraví. Nejvíce zasahuje starší lidi, malé děti a lidi s chronickými nemocemi. Při vlně veder by měli obzvláště zpozornět těhotné ženy, lidé pracující venku, sportující, lidé bez domova, lidé osamělí nebo obyvatelé přehřívajících se domů.

Největším rizikem je kombinace: horko + málo vody + námaha + žádné místo k ochlazení.



Varovné příznaky

závrať, slabost, bolest hlavy, nevolnost, pocit na omdlení, málo močení, křeče, velká únava



Co dělat

Přesuňte se do chladu nebo do stínu, odpočívajte, ochlazujte tělo a pijte vodu po malých doušcích!



Kritické příznaky

zmatenost, porucha vědomí, velmi horké tělo, zhoršené dýchání, bušení srdce/zrychlený tep, masivní zvracení a průjem.



Co dělat

Volejte 155 (záchrannou službu)!



Jak chránit své tělo? Ochlazujte se a pijte

Ve vedru naše tělo pracuje naplno. Snaží se samo ochladit, víc se potíme, ztrácíme vodu a minerály, hůř spíme a rychleji se unavíme.

- Pijte stále vodu, i když nemáte žízeň. Snažte se omezit nápoje s kofeinem, alkoholem a cukrem (způsobují dehydrataci).
- Oblékněte se do volného, tenkého oblečení z prodyšných materiálů (např. bavlny).
- Ochlazujte si kůži, pomůže vlažná sprcha, mokrý ručník za krk, namočené předloktí.
- Jezte lehká a studená jídla, ovoce, zeleninu.



Co dělat pro druhé? Zajímejte se a pomozte

Zavolejte rodičům, sousedce, kamarádovi, který žije sám, nebo člověku, o kterém víte, že má zdravotní potíže. Zeptejte se jednoduše: „Máš doma pití? Dá se u tebe větrat? Nechceš s něčím pomoci?“ Někdy stačí donést minerálku, pomoci zatáhnout žaluzie nebo připomenout, že je čas se napít.



Jak chránit domov? Snižte teplotu i bez klimatizace

Klimatizační jednotky sice ochlazují vnitřní prostory, ale zároveň zvyšují teplotu venku a tím celý problém zhoršují. Navíc ne všichni si je mohou dovolit, ať už z finančních důvodů, nebo protože jim to konstrukční řešení jejich bytu nebo pronajímatel neumožňuje. Klimatizace také zvyšuje výdaje za elektřinu.

- Nepouštějte dovnitř horko. Jakmile pustíte domů horký vzduch, už ho nedostanete ven.
- Větrejte pouze brzy ráno, večer a v noci. Pokud máte okna na více stran, udělejte krátký průvan, ale jen když je venku chladněji než uvnitř (pozdě večer nebo brzy ráno).
- Zavřete a zastiňte okna. Nejlépe funguje stín zvenku: žaluzie, rolety, markýza, plachta nebo aspoň světlá látka za oknem. Pomohou i vnější protisluneční fólie (stojí pár korun).
- Omezte pečení, dlouhé vaření a provoz spotřebičů, které zbytečně hřejí.
- Pokud používáte ventilátor (větrák), postavte před něj misku s vodou nebo ledem.
- Když je doma nesnesitelně, odejděte na chladnější místo, jako je knihovna, kulturní centrum, zdravotnické zařízení, nákupní středisko, kostel, stinný park, lavička u řeky nebo jiné veřejné místo, kde se dá chvíli bezpečně pobýt.



Jak se chovat venku? Hledejte stín a chladnější čas

Zejména ve městě, které se v období veder silně zahřívá, je potřeba přizpůsobit náš rytmus a způsob pobývání venku.

- Nejnutnější pochůzky vyřizujte co nejdřív ráno nebo později večer.
- Vyhradte si víc času na přesuny a zpomalte chůzi.
- Vyhledávejte stinnou stranu ulice, přejděte na druhý chodník.
- Mezi 11. a 15. hodinou se vyhněte přímému slunci.
- Mějte vždy s sebou: láhev s vodou, pokrývku hlavy, sluneční brýle.
- Použijte lehké světlé oblečení a krém proti slunci.
- Když vám není dobře, zastavte se. Posadte se do stínu, napijte se a ochlaďte se – dejte si vlhkou látku za krk, namočte si předloktí, ovívejte se.