

POKYNY PRO OBYVATELSTVO

EXTRÉMNĚ VYSOKÉ TEPLoty

Nejvyšších hodnot teploty vzduchu je dosahováno kolem 15. hodiny odpolední. Dlouhotrvající vysoké teploty představují pro organismus značnou zátěž, která se zvyšuje s vyšší vlhkostí vzduchu a přímým slunečním zářením.

Nejvíce ohroženými skupinami lidí jsou **senioři, malé děti, astmatici a kardiaci**. Extrémní vedro má negativní vliv i na zvířata, zvyšuje riziko vzniku požárů a způsobuje škody v dopravě.

OBEČNÉ RADY A POKYNY PRO OBYVATELSTVO

1. Co nejvíce **omezte pobyt venku**, zejména kolem poledne a v odpoledních hodinách.
2. **Vyvarujte se zvýšené tělesné zátěži.**
3. **Hodně pijte** (3 a více litrů nejlépe neslazené vody),
4. Používejte opalovací krémy s vysokým UV filtrem, sluneční brýle a **pokrývku hlavy**.
5. Oblečení volte z lehkých a **prodyšných materiálů**.
6. **Větrejte v noci a přes den zatemněte žaluzie.**
7. **Klimatizaci používejte s rozvahou** – vysoké teplotní rozdíly mezi klimatizovaným a venkovním prostředím mohou způsobit zdravotní potíže.
8. **Neskákejte rozehrátí do studené vody** – hrozí svalové křeče nebo i srdeční kolaps.
9. **Děti a domácí zvířata** v žádném případě **nenechávejte v zaparkovaných automobilech**.
10. **Nenechávejte v automobilu hořlavé a výbušné předměty** (zejm. zapalovače a spreje), může dojít k jejich samovznícení nebo výbuchu.

PROJEVY EXTRÉMNĚ VYSOKÝCH TEPLot NA LIDSKÉ ZDRAVÍ

- **Úžeh:** úžeh je výsledkem působení slunečních paprsků na mozek a jeho obaly, často se vyskytuje současně s popáleninami od sluníčka.
Příznaky: zvýšená teplota, bolesti hlavy, zvracení.
- **Úpal:** vzniká celkovým přehřátím organismu, ke kterému může dojít při zvýšené teplotě okolí nebo sníženém odvodu tepla z těla. Příkladem může být vysoká teplota vzduchu, vysoká vlhkost, příliš mnoho vrstev oblečení anebo různé choroby či intoxikace, kdy dochází k selhání termoregulace organismu.
Příznaky: horečka až 40 °C, červená, suchá kůže, poruchy vědomí.

POZOR! ÚPAL MŮŽE BÝT ŽIVOT OHROŽUJÍCÍ STAV.

Při vysoké horečce nebo poruchách vědomí, volejte tísňovou linku 155!

PRVNÍ POMOC PŘI ÚPALU NEBO ÚŽEHU

1. Postiženého přeneste do chladného stinného prostředí.
2. Postiženému při vědomí, který je schopen polykat, podávejte chladné tekutiny s minerály.
3. Vysokou horečku snižujte aktivním chlazením postiženého = sprchování chladnou vodou, studené obklady na trup v kombinaci s ventilátorem nebo proudem chladného vzduchu.

Nepodávejte léky na snižování teploty, tzv. antipyretika!

VYSOKÉ NEBEZPEČÍ POŽÁRŮ

Vydá-li ČHMÚ výstrahu na nebezpečí požárů (vysoké nebezpečí požárů), nerozdělávejte ohně v přírodě ani doma na zahradě, vyvarujte se kouření, nepoužívejte zapalovače a další zdroje otevřeného ohně. Hejtman kraje je oprávněn vydat rozhodnutí o vyhlášení doby zvýšeného nebezpečí vzniku požáru, ve kterém může zakázat činnosti související s manipulací s ohněm.