

EXTRÉMNĚ VYSOKÉ TEPLOTY

- [1. Charakteristika extrémně vysokých teplot](#)
- [2. Ohrožení osob](#)
- [3. Předpokládané ztráty a škody na majetku a životním prostředí](#)
- [4. Jak se chovat při extrémně vysokých teplotách](#)
- [5. Možné související hrozby](#)

1. Charakteristika extrémně vysokých teplot



Za extrémně vysoké teploty se označují teploty přesahující 37 °C, přičemž pro lidský organismus představují vysokou zátěž teploty již od 30 °C.

Český hydrometeorologický ústav vydává v rámci Systému integrované výstražné služby výstražné informace spojené s teplotními a vlhkostními poměry zpravidla 48 až 24 hodin předem, přičemž doba jejich platnosti je většinou delší než 24 hodin a jsou vydávány pro více krajů najednou, často pro celé území ČR. Výstražné informace jsou vydávány v souvislosti s očekávaným výskytem:

- **vysoké teploty**, pro teploty vzduchu nad 31 °C na více než polovině území regionu,
- **velmi vysoké teploty** pro teploty vzduchu nad 34 °C alespoň v jednom dni,
- **extrémně vysoké teploty**, pro teploty vzduchu nad 37 °C alespoň v jednom dni.

2. Ohrožení osob

- Zhoršení zdravotních potíží rizikových skupin obyvatelstva (tj. kardiaci, astmatici, dlouhodobě nemocní),
- zdravotní komplikace v důsledku extrémního horka, např. infarkt, kolaps, křeče, úžeh, úpal, dehydratace, svalová a nervová poranění a negativních účinků nadnormativní koncentrace přízemního ozonu na dýchací ústrojí, oči a plicní tkáně,
- zhoršení hygienických podmínek usnadňujících vznik a šíření možných nákaz a epidemií.

3. Předpokládané ztráty a škody na majetku a životním prostředí

- Zvýšené riziko vzniku požárů, zejména ve volné přírodě, ale i v aglomeracích,
- škody v zemědělství a lesnictví (neúroda, úhyn hospodářských zvířat, lesní zvěře, přemnožení určitých druhů škůdců a chorob plodin),
- poškození dopravní infrastruktury, může dojít k deformacím kolejí či poškození vozovek.

4. Jak se chovat při extrémně vysokých teplotách

Ke stažení: [Leták-Pokyny pro obyvatelstvo_Extremně vysoké teploty \(pdf\)](#)



4.1 Kde najít informace o hrozbě a výskytu extrémně vysokých teplot

- Přehled vybraných informačních zdrojů pro různé typy hrozeb a případně mimořádných událostí naleznete [zde](#).
- Aktuální předpověď počasí můžete sledovat na webových stránkách ČHMÚ: portal.chmi.cz
- V případě ohrožení zdraví nebo života volejte **tísňovou linku 112!**

4.2 Zásady správného chování před extrémně vysokými teplotami

- Zásobte se dostatečným množstvím pitné vody, abyste nebyli později (za extrémně vysokých teplot) nuceni opouštět domácnost,
- zvažte vybavení Vaší domácnosti klimatizací či instalaci protislunečních fólií do oken, zejména orientovaných na jižní stranu.

4.3 Zásady správného chování při extrémně vysokých teplotách

- **Omezte pobyt venku**, zejména v rozmezí 12. až 15. hodiny,
- nevystavujte se přímému slunci a vyvarujte se jakékoliv tělesné zátěže,
- **dodržujte pitný režim**, doporučují se minerální vody s nižším obsahem sodíku (2,5 - 3 litry neslazených tekutin), vyvarujte se pití alkoholických nápojů,
- používejte opalovací krémy s vysokým UV filtrem, noste sluneční brýle a hlavu chraňte pokrývkou,
- zejména jižní stranu Vaší domácnosti zastíňte,
- noste lehké a prodyšné oblečení,
- chraňte před vysokými teplotami také **Vaše děti a domácí mazlíčky, nenechávejte je zaparkovaném autě**,
- **neskákejte rozehrátí do vody**, hrozí svalové křeče nebo dokonce srdeční kolaps.

Úpal je přehřátí organismu a vzniká, když je tělo dlouhodobě vystaveno vyšším teplotám, například v autě nebo v teplé místnosti - dochází tak k přehřátí a ztrátě tekutin. Při vyšších teplotách není totiž tělo schopné se samo ochlazovat a teplo se tak šíří všemi orgány. Hlavními příznaky úpalu jsou nevolnost, zmatenost, zvracení, bolest hlavy, zrychlený tep a dýchání, horečka, přičemž nejvíce ohroženi jsou starší a obézní lidé. Onemocnět mohou ale i osoby netrénované, které se při velké fyzické zátěži (za normální teploty okolí) extrémně potí a nedostatečně přijímají tekutiny.

Úžeh, kterému se někdy říká sluneční úpal, je přehřátí mozku způsobené přímým slunečním zářením a projevuje se většinou až několik hodin po pobytu na slunci, často je doprovázen spálenou kůží (mohou se projevit popáleniny až II. stupně). Hlavní příznaky úžehu jsou shodné s těmi u úpalu, přičemž úžehem bývají častěji postiženi lidé světlé pleti, s malým množstvím kožního pigmentu.

První pomoc při úpalu/úžehu

Úpal i úžeh mohou být **život ohrožujícími stavy**, pokud **postížený upadne do bezvědomí, uložte ho do stabilizované polohy a přivolejte Zdravotnickou záchrannou službu na lince 155 nebo 112**. Při **selhávání životních funkcí zahajte masáž srdce** (jak provádět resuscitaci si můžete prostudovat [zde](#)).

1. Postíženého uložte do chladné, stinné, dobře větrané místnosti.
2. Položte jej do polohy vleže a podložte mu nohy.
3. Přikládejte chladné obklady (zejména na hlavu).
4. Postupně doplňujte tekutiny, vhodné jsou minerální vody, iontové nápoje nebo lehce osolená voda.

4.4 Zásady správného chování po extrémně vysokých teplotách

- Pokud vám vznikla škoda na majetku, vše řádně zdokumentujte a poté se obraťte na Vaši pojišťovnu.

5. Možné související hrozby



V souvislosti s výskytem extrémně vysokých teplot je možné očekávat vznik dalších sekundárních mimořádných událostí. Jedná se zejména o:

- **bouřka a vichřice**, doporučení jak se chovat při bouřce a vichřici naleznete [zde](#),
- **požár v přírodě**, doporučení jak se chovat při požáru v přírodě naleznete [zde](#),
- **extrémní sucho**, doporučení jak se chovat při extrémním suchu, naleznete [zde](#).