

PŘEŽIJTE VEDRO

JAK CHRÁNIT SEBE I OSTATNÍ V HORKÝCH DNECH

DESATERO:

- 1 VYHÝBEJTE SE POLEDNÍMU VEDRU**
Omezte pobyt venku v nejteplejší části dne, vyhledávejte stín a chraňte se před přímým sluncem.
- 2 OBLEČTE SE LEHCE**
Noste světlé, prodyšné oblečení, pokrývku hlavy, sluneční brýle a používejte opalovací krém.
- 3 OMEZTE FYZICKOU NÁMAHU**
Sport, práci na zahradě i další náročné činnosti přesuňte na časné ráno nebo večer.
- 4 UDRŽUJTE DOMOV V CHLADU**
Přes den zastiňte okna, větrejte v noci a brzy ráno. Pomohou žaluzie, větráky i vlhké textilie.
- 5 DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM**
Pijte pravidelně, i když nemáte žízeň. Vhodná je voda, minerálky nebo iontové nápoje. Vyhněte se alkoholu.
- 6 PRAVIDELNĚ SE OCHLAZUJTE**
Dopřejte si pobyt v chladnějším prostředí, osvěžující sprchu nebo studené obklady.
- 7 DOPŘEJTE SI KVALITNÍ SPÁNEK**
Spěte v nejchladnější místnosti a využijte noční větrání k ochlazení domácnosti.
- 8 MYSLETE NA ZRANITELNÉ OSOBY**
Kontrolujte seniory, malé děti, nemocné i osamělé sousedy. Nikdy nenechávejte lidi ani zvířata v zaparkovaném autě.
- 9 SLEDUJTE VAROVNÉ PŘÍZNAKY**
Únava, bolesti hlavy, závratě, zmatenost, křeče nebo mdloby mohou signalizovat přehřátí organismu. Okamžitě vyhledejte chlad a doplňte tekutiny. Ve vážných případech zavolejte záchranku.
- 10 CHRAŇTE SE NAVZÁJEM**
Při sportovních, kulturních i společenských akcích dbejte na dostatek stínu, vody a vzájemnou kontrolu zdravotního stavu.

PAMATUJTE

VEDRU, KTERÉMU SE VYHNETE, NEMUSÍTE ČELIT. DOSTATEK TEKUTIN A ODPOČINKU ZACHRAŇUJE ZDRAVÍ. POMÁHEJTE TĚM, KTEŘÍ JSOU VEDREM OHROŽENI NEJVÍCE.