

DESATERO PRO OBDOBÍ VEDER

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 časně 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 babičko, ať máte moč!)

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 využívejte 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.

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.