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 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. 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*.

SMO SVAZ MĚST A OBCÍ ČESKÉ REPUBLIKY

TA ČR Technologická agentura České republiky

OSTRAVSKÁ UNIVERZITA LÉKAŘSKÁ FAKULTA