

Vlny horka jsou nebezpečné Jak se chránit?

Kdo je nejvíce ohrožen?

**MALÉ DĚTI, TĚHOTNÉ, SENIOŘI
CHRONICKY NEMOCNÍ A UŽÍVAJÍCÍ KOMBINACI LÉKŮ
– SRDCE, PLÍCE, LEDVINY, DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ
TI, CO ŽIJÍ SAMI, PRACUJÍ VENKU NEBO SPORTUJÍ**

Klimatická
koalice



Zdraví
a klimatická
změna

VYHÝBAT SE HORKU – CHLADIT SE – PÍT

Vyhněte se vedru

- sledujte předpověď počasí a upravte své plány, přeobjednejte si návštěvy lékařů atd.
- 11–15 hod. se vyhněte přímému slunci
- stíňte se slunečníkem či deštníkem, noste pokrývku hlavy
- spěte v nejchladnější místnosti a volte lehké přikrývky
- používejte větráky

TIP!

Větrejte v noci, ráno a večer, během dne zatemněte okna

Chlad'te se

- dejte si vlažnou sprchu, namočte si hlavu nebo oblečení
- v případě nesnesitelného vedra vyhledejte veřejný klimatizovaný prostor

TIP!

Pomůže i rozprašovač s vodou či vlhký ručník za krkem

Pijte

- pijte pravidelně, nečekejte na pocit žízně
- nápoje bez alkoholu a bez kofeinu, ideální je voda
- sledujte, kolik toho vypijete

TIP!

Noste s sebou láhev s vodou

Sledujte známky ohrožení vedrem

- varovné příznaky: závrať, pocit na omdlení, snížená frekvence močení
- kritické příznaky: zmatení, porucha vědomí, pády
- zhoršení zdravotního stavu konzultujte se svým praktickým lékařem či lékárníkem, kritické příznaky na lince 155
- buďte v kontaktu se svými blízkými, pokud žijí sami

VÍCE INFO



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU

NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

Ministerstvo životního prostředí

STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.