

# Odporúčania pre občanov v súvislosti s vysokými teplotami

## VYSOKÉ TEPLoty

Extrémne vysoké až tropické teploty prinášajú rad zdravotných rizík, ktoré môžu spôsobovať vážne kolapsové stavy, za istých podmienok vedúce až k prípadným úmrtiam osôb chorých najmä na kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, termoregulácie a závažné hormonálne ochorenia. Závažnosť teploty môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

### Horúčavy môžu u človeka spôsobiť:

- dehydratáciu,
- úpal,
- prehriatie,
- kŕče,
- kolaps organizmu.

### Ohrozené skupiny:

- deti do 4 rokov,
- starší ľudia nad 65 rokov,
- ženy – tehotné, dojčiace, s redukčnými diétami,
- dlhodobo chorí – s kardiovaskulárnymi, respiračným i alebo mentálnymi ochoreniami,
- ľudia s nadváhou,
- ľudia užívajúci niektoré typy liekov (na odvodnenie, vysoký krvný tlak, nespavosť...),
- ťažko zdravotne postihnutí ľudia,
- ľudia s určitými profesiami (ťažko fyzicky pracujúci, športovci a podobne),
- ľudia obývajúci podkrovia, sociálne zariadenia, žijúci osamelo.

## ODPORÚČANIA

- dodržiavať pitný režim,
- ľahšie sa stravovať,
- vhodne sa obliekať,
- zabezpečiť domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami,
- vhodne si rozvrhnúť aktivity medzi 12:00 a 16:00 a nezdržiavať sa na priamom slnku,
- aspoň raz denne sa osviežovať vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu),
- používať ľahké svieže vône,
- vyberať si pleťové krémy s UV ochranou,
- nefajčiť,
- pri cestovaní použiť slnečné okuliare, opaľovacie krémy alebo tieniace fólie lebo prudké slnko spáli nechránenú pokožku už za 20 minút.

## Ajánlások a lakosság számára magas hőmérséklet esetén

A rendkívül magas vagy trópusi hőmérséklet számos egészségügyi kockázattal jár, amelyek súlyos keringés összeomlás állapotokat okozhatnak, bizonyos körülmények között a szív- és érrendszeri betegségekben, magas vérnyomásban és súlyos hormonális betegségekben szenvedők halálához is vezethetnek. A hőstressz teljesítménycsökkenéshez, fokozott fáradtságához vezethet, sőt a test túlmelegedését is okozhatja testhőmérséklet-emelkedéssel, rossz közérzettel, álmosággal, fejfájással, szédüléssel, hányingerrel és hányással.

### Hő hatására az emberi szervezet:

- kiszáradás
- hőséguta
- túlmelegedés
- görcsök
- keringés összeomlása

### Veszélyeztetett csoportok:

- gyerekek 4 éves korig
- idős emberek 65 éves kor felett
- nők – várandós, szoptatók
- tartós betegségben szenvedők – szív-és érrendszeri betegségek, légzési betegségek, mentális betegségek
- túlsúllyal küzdők
- bizonyos típusú gyógyszereket használó emberek
- súlyosan fogyatékos emberek
- bizonyos szakmákkal rendelkezők (nehéz fizikai munkások, sportolók stb.),
- tetőtérben, szociális létesítményekben élők, egyedül élők.

### Ajánlások

- folyadék bevitel betartása,
- könnyebben emészthető ételek fogyasztása
- gyakoribb átöltözés
- védje az otthonokat és a munkahelyeket az ablakokon vagy tetőablakon át behatoló közvetlen napfénytől, árnyékolással, pl. vakok vagy redőnyök
- tanácsos a tevékenységeket 12:00 és 16:00 óra között ütemezni, és ne tartózkodjon közvetlen napfényben,
- naponta legalább egyszer felfrissülni egy langyos zuhannyal (óvakodj a túl hideg víztől),
- használjon könnyű friss illatokat
- válasszon UV-védelemmel ellátott bőrkremeket
- ne dohányozz
- utazáskor használjunk napszemüveget, napvédő krémet vagy árnyékoló fóliát, mert az erős napsütésben már 20 perc alatt leégeti a védtelen bőrt.