

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*.