

ČO ROBIŤ POČAS HORÚČAV?



DBAJTE NA PITNÝ REŽIM

Pite denne aspoň 2 litre tekutín, aj keď nepocítujete smäd. Dávajte prednosť **čistej vode** pred **sladenými nápojmi**. Vyhýbajte sa **alkoholickým nápojom** a **nápojom s vysokým obsahom kofeínu**.



VYHÝBAJTE SA NÁMAHE

Vyhýbajte sa **fyzickej námahe** počas najhorúcejších hodín dňa, najmä **v čase** medzi 12:00 a 16:00 hod.



NEZDRŽIAVAJTE SA NA PRIAMOM SLNKU

Počas najhorúcejších hodín dňa sa zdržiavajte vo vnútri alebo v tieni. Noste klobúk, slnečné okuliare a ľahké oblečenie.



POSTARAJTE SA O SCHLADENIE

Zavrite okná počas dňa, vetrajte len vo večerných, nočných a skorých ranných hodinách. Stiahnite rolety alebo zatiahnite závesy v miestnostiach, ktoré sú veľmi oslnené. Občas si priložte na krk vlhký uterák, dajte si studenú sprchu alebo kúpeľ.



POMÁHAJTE SI NAVZÁJOM

Zaujímajte sa o svoje okolie. Poskytnite pomoc osamelým, starším a chorým ľuďom, ak ju potrebujú. Poradte im, čo robiť počas horúčav.



OTÁZKY?

Ak máte otázky ohľadne vášho zdravia alebo užívate lieky, poraďte sa s vaším praktickým lekárom, prípadne s lekárnikom. V prípade ďalších otázok sa môžete obrátiť na najbližší regionálny úrad verejného zdravotníctva.



ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



World Health
Organization
Country Office in Slovakia
Kancelária WHO na Slovensku