

Zachovajte si chladnú hlavu

5 praktických rád proti horúčave

Dlhodobé horúceho počasia môže byť fyzicky veľmi náročné a môže viesť k vážnym zdravotným problémom. Jednoduché opatrenia vám pomôžu zvládnuť horúce dni.

1.

Zdravý pitný režim

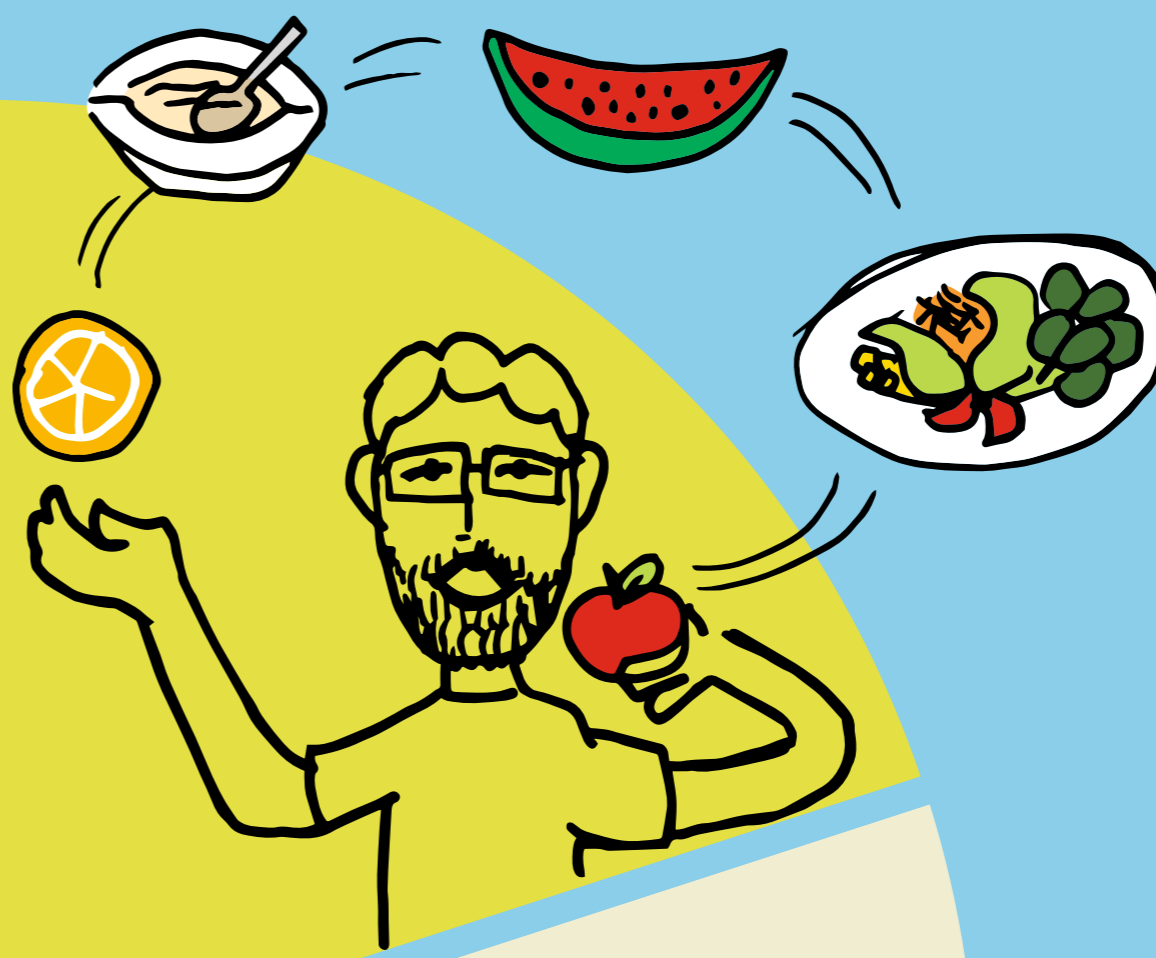
- **Pite dostatočne:** aspoň 1,8 litra tekutín denne
- **Pite pravidelne:** Prijímajte tekutiny rovnomerne počas dňa.
- **Pite rozmanito:** Striedajte rôzne nápoje, napríklad minerálnu vodu a zriedené ovocné šťavy.



2.

Ľahký letný jedálniček

- **Ovocná sviežosť:** Jedzte veľa ovocia a zeleniny s vysokým obsahom vody.
- **Ľahké jedlá:** Držte sa ľahkých jedál, ako je dusená zelenina, vývar atď.



5.

Prvá pomoc v núdzovej situácii

- **Okamžite odíďte z tepla alebo zo slnka:** Budovy alebo prístrešky poskytujú ochranu pred slnkom ako stromy.
- **Uvoľnite si oblečenie** alebo si vyzlečte tesné časti odevu.
- **Vlhkými vlažnými utierkami si ochladzte:** hlavu, krk, ruky a nohy
- **Pite dostatočné množstvo tekutín:** minerálky alebo mierne osolená voda
Upozornenie: Neplatí to v prípade bezvedomia, pretože hrozí riziko udusenía!



3.

Krátke ochladenie

- **Ochladenie:** Vlhké obklady ochladzujú hlavu, krk, ruky alebo nohy.
- **Sprcha:** Studená sprcha ochladzuje telo a aktivuje krvný obeh.
- **Spreje:** Ochladzujúce vodné spreje poskytujú úľavu.



4.

Opatrnosť na prvom mieste

- **Buďte všímviví:** Počiatkové príznaky, ako sú závraty, točenie hlavy, slabosť, bolesti hlavy, nevoľnosť, bolesť svalov, vyčerpanosť alebo rozmazané videnie, signalizujú prehriatie.
- **Nezabudnite, že:** Príznaky sa môžu výrazne prejaviť aj po pobyte na horúčave.
- **Správne skladovanie:** Silné teplotné výkyvy môžu ovplyvniť účinnosť jednotlivých liekov. Dbajte na uvedené teploty uchovávaní alebo požiadajte o radu v lekárni.



Ďalšie užitočné tipy pri horúčavách

- Zdržujte sa v tieni alebo v klimatizovaných budovách.
- Ak je to možné, vykonávajte nevyhnutné činnosti ráno.
- Noste ľahké, voľné oblečenie a používajte ochranu proti slnku.
- Zistite si v miestnych správach aktuálnu poveternostnú situáciu a predpoveď počasia.

