

# Jihočeský kraj čeká vlna veder. Záchranáři upozorňují na zvýšenou zátěž pro organismus

19.6.2026 - | Zdravotnická záchranná služba Jihočeského kraje

**Jihočeský kraj čekají v následujících dnech tropické teploty. Teploměry se mohou dostávat přes 30 °C a vysoké teploty budou představovat výraznou zátěž pro lidský organismus.**

Zdravotnická záchranná služba Jihočeského kraje upozorňuje, že horké počasí se pravidelně promítá i do výjezdové činnosti. Přibývá nejen kolapsů z horka, ale také pacientů se zhoršením chronických onemocnění, cévními mozkovými příhodami, akutními srdečními obtížemi, úrazy a dopravními nehodami. Při podobných teplotách jsme v minulosti zaznamenali **nárůst výjezdové činnosti až o 20 %** oproti běžnému průměru.

Nejvíce ohroženi jsou **senioři, malé děti, těhotné ženy, chronicky nemocní lidé, osoby užívající některé léky a lidé, kteří pracují nebo sportují venku**. Právě u těchto skupin se mohou zdravotní potíže rozvíjet rychleji a mít závažnější průběh.

Základem prevence je **pravidelný příjem tekutin během celého dne**. Nejvhodnější je voda nebo neslazené nápoje, při výrazném pocení nebo fyzické námaze je vhodné doplnit také minerály. Fyzickou aktivitu, sport, práci venku i běžné pochůzky je vhodné plánovat na ranní nebo večerní hodiny. Přes poledne a odpoledne je na místě omezit pobyt na přímém slunci a zpomalit tempo.

Důležité je také **udržovat co největší chlad v domácnosti**. Větrat je vhodné hlavně ráno a večer, přes den naopak zavírat okna a stínit žaluzie nebo závěsy na osluněné straně. Při pobytu venku je vhodné nosit lehké volné oblečení, pokrývku hlavy, sluneční brýle a používat opalovací přípravek s ochranným faktorem SPF 30+.

Záchranáři zároveň připomínají, že **v zaparkovaném autě nesmí zůstat děti, senioři, osoby se sníženou soběstačností ani zvířata**. Teplota uvnitř vozidla může během krátké doby stoupnout na život ohrožující hodnoty, a to i při částečně pootevřeném okénku.

V horkých dnech je vhodné **aktivně zkontrolovat také seniory, chronicky nemocné nebo osamělé osoby v okolí**. Krátký telefonát může pomoci včas odhalit, že člověk nepije, nejí, je slabý, zmatený nebo přehřátý.

Mezi varovné příznaky přehřátí patří silná slabost, závrať, bolest hlavy, nevolnost, svalové křeče, zmatenost, porucha vědomí, horká kůže nebo kolaps. Při podezření na závažné přehřátí je nutné **volat linku 155**. Do příjezdu záchranářů je třeba postiženého přesunout do stínu nebo chladu, uvolnit mu oděv a začít ho aktivně chladit. Pokud je člověk zmatený nebo má poruchu vědomí, nepodáváme mu nic ústy.

*Pár jednoduchých preventivních kroků může v horku zabránit vážným zdravotním potížím.*

<https://www.zzsck.cz/aktuality/6150-jihocesky-kraj-ceka-vlna-veder-zachranari-upozornuji-na-zvysenou-zatez-pro-organismus>