

# Teploty kulminujú, pre Myjavu platí 3. stupeň výstrahy

29.6.2026 - Hrin | Mesto Myjava

**Ako sme už minulý týždeň upozorňovali, vysoké teploty pretrvávajú a v týchto dňoch dosahujú v niektorých regiónoch Slovenska svoje najvyššie hodnoty. Aj pre okres Myjava platí 3. stupeň výstrahy, čo netreba vôbec podceňovať.**

Niekoľko dobrých rád súvisiacich s teplom a suchom si môžete stále prečítať TU. A dnes ešte niekoľko odporúčaní pridávame:

- Odporúča sa priebežný príjem tekutín počas celého dňa, spravidla v rozsahu 1,5 až 3 litre tekutín u dospelých osoby, bez ohľadu na subjektívny pocit smädu. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, nízkomineralizovaná stolová voda alebo nesladený čaj.
- V čase najintenzívnejšieho slnečného žiarenia medzi 11.00 a 17.00 h sa odporúča minimalizovať pobyt na priamom slnku a zdržiavať sa v tieni či v chladených priestoroch.
- Pri pohybe v exteriéri sa uprednostňuje ľahký, vzdušný odev svetlých farieb, pokrývka hlavy, slnečné okuliare a aplikácia ochranných krémov s faktorom minimálne SPF 30.
- Interiéry sa odporúča chrániť pred prehrievaním pasívnym tienením (žalúzie, rolety, závesy...). Vetranie interiérov je vhodné realizovať výlučne skoro ráno alebo neskoro večer. Pri používaní klimatizačných jednotiek sa odporúča dbať na to, aby rozdiel medzi vonkajšou a vnútornou teplotou neprekročil 7 °C, čím sa predchádza teplotnému šoku.
- Používanie ventilátorov sa stáva neúčinným a neodporúča sa, ak teplota v miestnosti presahuje 35 °C.
- Dôrazne upozorňujeme na kritické nebezpečenstvo ponechávania detí, seniorov a zvierat v zaparkovaných vozidlách, a to aj na krátky čas. Vodičom odporúčame pred opustením auta dôkladne skontrolovať zadné sedadlá.
- Zvýšenú pozornosť treba venovať zraniteľným osobám - deťom, starším spoluobčanom, chronicky chorým pacientom, osobám bez domova...
- Domácim a hospodárskym zvieratám treba zabezpečiť permanentný prístup k čerstvej vode a tieň.
- Je nevyhnutné rešpektovať zákazy zakladania ohňa v prírode a racionálne hospodáriť s vodnými zdrojmi. Treba obmedziť napúšťanie bazénov či polievání trávnikov počas dňa.

*zdroj a grafika: Sekcia krízového riadenia, Ministerstvo vnútra SR*

*ilustračný obrázok: pexels.com*

<https://www.myjava.sk/urad-pre-ludi/aktuality/teploty-kulminuju-pre-myjavu-plati-3-stupen-vystrahy-4053sk.html>