

# Výstraha meteorologů před silnou zátěží teplem. Doporučení pro obyvatele

28.7.2026 - | Magistrát hlavního města Prahy

**Český hydrometeorologický ústav (ČHMÚ) vydal na příští dny výstrahu před vysokými teplotami a doporučení ke zmírnění následků zátěže teplem. Obyvatelům i návštěvníkům Prahy usnadní orientaci v místech, kde se mohou v horkých letních dnech ochladit, nedávno spuštěná mapa oáz chladu.**

Výstraha před silnou zátěží teplem platí od 29. července od 12.00 hodin do 30. července 00.00 hodin a před velmi silnou zátěží teplem od 30. července 00.00 hodin do 1. srpna 00.00 hodin, kdy hrozí riziko přehřátí a dehydratace. Je doporučeno vyhýbat se delšímu pobytu na slunci nebo v rozpálené zástavbě, dbát na dodržování pitného režimu se zvýšeným přísunem nealkoholických nápojů (včetně doplňování minerálů), vyhýbat se vyšší fyzické/psychické zátěži, zejména v době maximálních teplot, větrat jen v chladnější části dne (většinou brzy ráno). V případě zdravotních problémů vyhledat lékařskou pomoc. Nenechávat děti nebo i zvířata v zaparkovaných automobilech. Nastavovat klimatizace v místnostech nebo autech tak, aby nebyl organismus vystaven příliš velkému tepelnému šoku při přechodech ven nebo dovnitř, tzn. rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou by neměl přesahovat 5 až 8 °C.

Meteorologové upozorňují, že mimořádně teplé počasí, kdy teploty mohou místy překračovat 32 °C, může pokračovat, a doporučují sledovat informace v mobilní aplikaci ČHMÚ nebo na webových stránkách [chmi.cz](https://chmi.cz).

V hlavním městě je v horkých letních dnech obyvatelům a návštěvníkům k dispozici nová mapa oáz chladu, která nabízí přehled lokalit, které mohou nabídnout okamžité ochlazení, pitnou vodu zdarma nebo příjemnější prostředí. Obsahuje informace o pítkách, mlžítkách, fontánách, studánkách nebo místech vhodných ke koupání a ochlazení u vody na území celé Prahy. Vznikla ve spolupráci odboru ochrany prostředí Magistrátu hl. m. Prahy, Institutu plánování a rozvoje hl. m. Prahy a městské společnosti Operátor ICT jako součást pražské Strategie adaptace na změnu klimatu a dostupná je na adrese [oazychlada.mojepraha.eu](https://oazychlada.mojepraha.eu).

<https://praha.eu/w/vystraha-meteorologu-pred-silnou-zatezi-teplem-doporuceni-pro-obyvatele>