

Pozor na vysoké teploty. Chráňte seba aj svojich blízkych

26.6.2026 - Michaela Hroncová | Mesto Hnúšťa

Hnúšťa, 26.6.2026 - V najbližších dňoch sa na Slovensku očakávajú veľmi vysoké teploty. Ministerstvo vnútra SR preto vydalo metodické usmernenie pre samosprávy s odporúčaniami, ako počas horúčav chrániť zdravie obyvateľov.

Najviac ohrozené sú deti, seniori, chronicky chorí ľudia a osoby so zdravotným znevýhodnením. Práve týmto skupinám je potrebné venovať zvýšenú pozornosť a v prípade potreby im pomôcť.

Počas horúcich dní je dôležité **dodržiavať pitný režim** a pravidelne dopĺňať tekutiny, ideálne čistú vodu alebo minerálne vody. Odporúča sa obmedziť alkoholické nápoje, nadmerné množstvo kávy a sladených nápojov, ktoré môžu prispievať k dehydratácii. **Pomôcť môže aj vlažná sprcha alebo ochladenie organizmu.**

V čase od 11.00 do 17.00 hod., keď je slnečné žiarenie najintenzívnejšie, sa odporúča obmedziť pobyt na priamom slnku. Ak je potrebné zdržiavať sa vonku, vhodné je nosiť ľahké svetlé oblečenie, pokrývku hlavy, slnečné okuliare a používať ochranné krémy s UV faktorom. Náročnejšie fyzické aktivity je lepšie presunúť na skoré ranné alebo večerné hodiny.

Aj doma je **vhodné chrániť interiér** pred prehrievaním zatiahnutím žalúzií alebo závesov. Vetrať sa odporúča najmä skoro ráno a neskoro večer. Pri používaní klimatizácie by rozdiel medzi vonkajšou a vnútornou teplotou nemal presiahnuť 5 až 7 °C.

Mimoriadne dôležité je **nikdy nenechávať deti, seniorov ani domáce zvieratá v zaparkovaných vozidlách**, a to ani na krátky čas. Vysoké teploty môžu v priebehu niekoľkých minút ohroziť ich zdravie aj život.

Počas horúčav myslíme aj na ľudí vo svojom okolí. Zaujímajme sa o osamelo žijúcich seniorov či zdravotne znevýhodnených susedov a v prípade potreby im ponúknime pomoc.

Dodržiavaním jednoduchých preventívnych opatrení môžeme spoločne prispieť k tomu, aby sme letné horúčavy zvládli bezpečne a bez zdravotných komplikácií.

Ing. Michaela Hroncová

prednostka MsÚ Hnúšťa

<https://mesto.hnusta.sk/udalosti-v-meste/aktuality/pozor-na-vysoke-teploty-chrante-seba-aj-svojich-blizkych-5752sk.html>