

# Prevence v horkých letních dnech

29.6.2026 - Lucie Mikisková | Zdravotnická záchranná služba Olomouckého kraje

**Tropické teploty znamenají větší zátěž nejen pro organismus, ale i pro zdravotnickou záchrannou službu.**

Ve fotogalerii výše najdete přehled výjezdů souvisejících s horkým počasím v Olomouckém kraji za poslední školní dny a první prázdninový víkend. Nejvytíženější den byl **PÁTEK** (vzhledem k začátku prázdnin), jedná se o tzv. "každoroční evergreen" na který jsou operátoři připraveni. V **NEDĚLI** se poté čísla srovnala opět zpátky.

Všechna data jasně ukazují, že prevence má smysl a opakování je matka moudrosti:

- Dodržujte pitný režim.
- Používejte pokrývku hlavy.
- Používejte krém s ochranným UV filtrem a vhodné oblečení.
- Vyhledávejte stín a chladné prostory.
- Omezte fyzickou aktivitu na minimum.
- Ochlazujte své tělo zvenčí.
- Před řízením vozidla na dlouhou vzálenost si dostatečně odpočiňte.
- Vyvarujte se konzumaci alkoholických nápojů.
- Nezapomínejte na seniory, děti a chronicky nemocné, kteří jsou vedrem ohroženi nejvíce.  
- pravidelně je kontrolujte a ujistěte se, že ví, jak se v těchto tropických dnech chovat (zejména samotně žijící senioři)

Všechny praktické rady naleznete také na našem edukačním videu na YT kanále nebo soc.sítích (odkaz zde).

Krásné prázdniny všem!

Lucie Mikisková, tisková mluvčí

<https://www.zzsol.cz/aktuality/Prevence-v-horkych-letnich-dnech-375>