

# Ministerstvo zdravotnictví připomíná zásady bezpečného chování během horkých dnů.

## Nemocnice jsou na vysoké teploty připraveny

28.7.2026 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

**Vzhledem k blížící se vlně vysokých teplot připomíná Ministerstvo zdravotnictví základní doporučení, která mohou pomoci předejít zdravotním komplikacím spojeným s horkem. Zvýšenou pozornost by měli věnovat svému zdraví především senioři, malé děti, těhotné ženy, chronicky nemocní nebo lidé užívající některé léky.**

Fakultní nemocnice napříč Českou republikou jsou na období vysokých teplot připraveny. Ve zdravotnických zařízeních je kladen důraz zejména na dostatečný pitný režim pacientů i zaměstnanců, pravidelnou cirkulaci vzduchu a stínění prostor, využívání klimatizace nebo ventilátorů, zvýšený dohled nad rizikovými pacienty a průběžnou edukaci pacientů o tom, jak předcházet zdravotním komplikacím způsobeným vysokými teplotami. Ve většině nemocnic není kvůli očekávaným vedrům v příštích dnech nutné přijímat mimořádná provozní opatření ani omezovat plánovanou péči.

Na co během horkých dnů nezapomínat:

- dodržovat dostatečný pitný režim a pít průběžně během celého dne,
- omezit pobyt na přímém slunci zejména mezi 11. a 16. hodinou,
- nosit lehké a prodyšné oblečení a chránit se pokrývkou hlavy,
- používat opalovací krém s dostatečným ochranným faktorem,
- omezit fyzickou námahu v nejteplejší části dne,
- pravidelně kontrolovat seniory, osoby žijící osaměle nebo chronicky nemocné,
- nikdy nenechávat děti ani zvířata v zaparkovaném automobilu, a to ani na několik minut.

Zvýšenou pozornost je vhodné věnovat také správnému uchovávání některých léčiv, bezpečnému používání klimatizace nebo specifickým doporučením pro těhotné ženy, novorozence a malé děti. Ministerstvo zdravotnictví v průběhu celého léta zveřejňuje na svých komunikačních kanálech praktické informace a doporučení k ochraně zdraví během vysokých teplot.

## **Zveřejněná doporučení Ministerstva zdravotnictví k letním vedrům**

### **Základní doporučení**

Desatero pro horké dny – jak zvládnout vysoké teploty a chránit své zdraví

Mýty o vedrech – nejčastější omyly a fakta o tom, jak horko působí na organismus

### **Zdraví a prevence**

Jak vysoké teploty ovlivňují užívání a uchovávání léků

Jak správně používat klimatizaci, aby pomáhala a nezvyšovala zdravotní rizika

Jak se během veder mění péče o pacienty – jak jsou zdravotnická zařízení na vysoké teploty

připravena

Vysoké teploty na pracovištích – ochrana zdraví při práci

Jak poznat úpal/úžeh a jak pomoci

Pitný režim a bezpečný pobyt u vody

Tropické noci

### **Doporučení pro rizikové skupiny**

Těhotenství a vedra – jak chránit sebe i miminko

Novorozenci a vysoké teploty – na co si dát pozor u nejmenších dětí

### **Bezpečnost během léta**

Zaparkované auto – nikdy nenechávejte děti ani zvířata v zaparkovaném autě

Komu dnes zavoláte? – připomínka, proč během veder myslet i na své blízké, zejména seniory a osamělé osoby

Desatero bezpečného pobytu u vody – jak na bezpečné koupání

### **Ochrana před sluncem**

Jak správně používat opalovací krémy (SPF) a chránit pokožku před UV zářením

<https://mzd.gov.cz/mzd-pripomina-zasady-bezpecneho-chovani-behem-horkych-dnu>