

Prevence v horkých letních dnech

4.7.2025 - | Zdravotnická záchranná služba Olomouckého kraje

1. Při pobytu na sluníčku

- zkuste se zdržovat mimo nejsilnější paprsky během 12-15 hod.
- používejte krém s ochranným UV faktorem (čím vyšší faktor, tím lépe)
- vždy mít pokrývku hlavy
- dostatečný pitný režim - až 3l denně!

2. Při pobytu u vody

- nikdy nejsme sami - ať nám má vždy kdo pomoci při náhlé zdravotní indispozici
- při sjíždění řek máme vždy nafukovací vestu, parťáka v těsné blízkosti a telefon pro zavolání případné pomoci (v terénu nejlépe přes aplikaci záchranka)
- neprovádíme skoky po hlavě do neznámé vody a nízkých bazénů - riziko poranění páteře a trvalých následků !!!

3. Děti

- děti hlídá konkrétní osoba, která s tím souhlasí - ne pokyn: „někdo je hlídejte“!
- u dětí využíváme pokud možno plavky s uv filtrem (dlouhé rukávy), pokrývku hlavy s kšilem a prodloužením na krku, volíme pobyt ve stínu a chráníme je krémy s UV faktorem 50+ (i při pobytu mimo slunce !)
- u kočárků dětem nezakrýváme korbičku plenou ! Necirkuluje vzduch a zvyšuje se teplota v korbě ! (využijeme deštníku či clonku, která se umísťuje na korbě a madle kočárku - vzduch tak proudí dovnitř)

4. Sport

- na kole a koloběžce mít přilbu na hlavě ! (Ne pověšenou na batohu či řídítkách), platí pro všechny věkové kategorie
- nepodnikat zbytečně dlouhé a fyzicky náročné túry a procházky
- zvýšený příjem tekutin !

5. Dodatečné ochlazení těla

- využít ochlazovacích prostředků jako je větrák, klimatizace, bazén apod. (vše s rozumem)
- volíme vhodné oblečení z lehkého a funkčního materiálu - časté chyby u seniorů, kteří v horkých dnech oblékají i svetry (často pak dochází ke kolapsům z přehřátí)!

6. Jízda autem

- dostatečný odpočinek před dlouhou cestou i během ní - mikrospánek udeří nečekaně
- vždy a všude používat bezpečnostní pásy; u dětí pak kvalitní autosedačky (do co nejvyššího věku!)
- v autě nenecháváme děti ani zvířata - ani na pár minut!! Teplota uvnitř vozu ihned stoupá a dochází k přehřátí organismu, které může vést až ke smrti!!

<https://www.zzsol.cz/aktuality/Prevence-v-horkych-letnich-dnech-341>