

Výpadek elektřiny: doporučení hygieniků, jak chránit zdraví

4.7.2025 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

V souvislosti s rozsáhlým výpadkem elektřiny přináší Hygienická stanice hlavního města Prahy základní hygienická doporučení. Naším cílem je ochránit veřejnost před zdravotními riziky, která mohou vzniknout v důsledku přerušení dodávek proudu, zejména při vysokých venkovních teplotách.

Zachovejte klid

Výpadky elektřiny mohou být nepříjemné, ale jsou dočasné. Pokud jste právě venku v horku a nemáte přístup k chlazeným prostorám, **zachovejte klid a napijte se vody**. Dbejte na dostatečný pitný režim a sledujte svůj zdravotní stav. Zároveň buďte ohleduplní ke svému okolí.

Potraviny v lednici a mrazáku

Pokud doma došlo k výpadku elektřiny, lednici **neotvírejte zbytečně** – chlad uvnitř se udrží přibližně 4 hodiny. Mrazák udrží bezpečnou teplotu i 24–48 hodin, pokud zůstane zavřený.

Po obnovení dodávek proudu doporučujeme potraviny **pečlivě zkontrolovat** – pokud změnily vzhled, strukturu nebo zápach, **nepoužívejte je**.

Voda

Pokud dojde k přerušení dodávky vody nebo máte pochybnosti o její kvalitě, používejte **balenou nebo převařenou vodu**. Sledujte aktuální informace vodáren nebo hygienické stanice, kde bude v případě potřeby zveřejněno doporučení k omezení užívání vody.

Osobní hygiena

V případě nedostupnosti tekoucí vody je důležité nezanedbávat hygienu. Ruce si můžete očistit **antibakteriálním gelem** nebo vlhčenými ubrousky. Při přípravě jídla používejte čisté náčiní.

Léky

U léků, které vyžadují skladování v chladu, doporučujeme při delším výpadku proudu kontaktovat lékaře nebo lékárníka. Většina přípravků vydrží krátkodobé přerušení chlazení, ale záleží na konkrétním typu.

Pomoc zranitelným

Myslete na seniory, osoby se zdravotními obtížemi nebo na lidi, kteří mohou být výpadkem proudu více ohroženi například kvůli zdravotním pomůckám závislým na elektřině. Pokud máte možnost, **zkontrolujte jejich situaci a nabídněte pomoc**.

Sledujte ověřené informace na oficiálních kanálech a nešířte neověřené zprávy. Aktuální situaci sledujeme a o všech důležitých změnách vás budeme informovat.

<https://www.hygp Praha.cz/vypadek-elektřiny-doporučení-hygieniku-jak-chronit-zdravi>