

## Odporúčania pre občanov v súvislosti s vysokými teplotami

### VYSOKÉ TEPLoty

Extrémne vysoké až tropické teploty prinášajú rad zdravotných rizík, ktoré môžu spôsobovať vážne kolapsové stavy, za istých podmienok vedúce až k prípadným úmrtiam osôb chorých najmä na kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, termoregulácie a závažné hormonálne ochorenia. Záťaž teplom môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

#### Horúčavy môžu u človeka spôsobiť:

- dehydratáciu,
- úpal,
- prehriatie,
- kŕče,
- kolaps organizmu.

#### Ohrozené skupiny:

- deti do 4 rokov,
- starší ľudia nad 65 rokov,
- ženy – tehotné, dojčiace, s redukčnými diétami,
- dlhodobo chorí – s kardiovaskulárnymi, respiračným i alebo mentálnymi ochoreniami,
- ľudia s nadváhou,
- ľudia užívajúci niektoré typy liekov (na odvodnenie, vysoký krvný tlak, nespavosť...),
- ťažko zdravotne postihnutí ľudia,
- ľudia s určitými profesiami (ťažko fyzicky pracujúci, športovci a podobne),
- ľudia obývajúci podkrovia, sociálne zariadenia, žijúci osamelo.

### ODPORÚČANIA

- dodržiavať pitný režim,
- ľahšie sa stravovať,
- vhodne sa obliekať,
- zabezpečiť domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami,
- vhodne si rozvrhnúť aktivity medzi 12:00 a 16:00 a nezdržiavať sa na priamom slnku,
- aspoň raz denne sa osviežovať vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu),
- používať ľahké svieže vône,
- vyberať si pleťové krémy s UV ochranou,
- nefajčiť,
- pri cestovaní použiť slnečné okuliare, opaľovacie krémy alebo tieniace fólie lebo prudké slnko spáli nechránenú pokožku už za 20 minút.

### POŽIARE

Vysoká teplota, dlhotrvajúce sucho, nízka vlhkosť vzduchu a silný vietor, to sú podmienky pre vznik a šírenie lesného požiaru, požiare suchej trávy, krovín ale aj odpadov. Požiar v lese sa môže šíriť aj pod zemou, čo je veľmi nebezpečné, pretože je ťažké predpokladať jeho šírenie.

#### Prevenia :

- oheň zakladáme v lese iba na vyhradených miestach, nezahadzujeme sklenené veci a ohorok z cigarety,
- oheň nezakladáme pri silnejšom vetre a oheň nikdy nenechávame bez dozoru,
- Pred odchodom skontrolujeme stav ohniska - pahreba nesmie obsahovať žeravé uhličky, ktoré by mohol vietor rozfúkať,

- je potrebné byť na eventuálny požiar pripravený: voda, plachta na hasenie a pod.

### Čo robiť v prípade požiaru

- okamžité ohlásenie požiaru na čísla tiesňového volania 112 alebo 150,
- ak je to nutné požiar treba uhasiť, alebo vykonať potrebné opatrenia na zabránenie jeho šíreniu
- uzavrite prívod plynu,
- v prípade potreby vyvedte zvieratá a zoberte si cenné veci mimo priestoru požiaru,
- uvoľnite prístupové cesty záchranným zložkám a nekomplikujte činnosť,
- v prípade potreby a na základe výzvy poskytnúť súčinnosť záchranným zložkám.

## PRÍVALOVÉ DAŽDE/NÁHLA BÚRKOVÁ ČINNOSŤ

### Prívalové dažde

Silné prehánky spojené s búrkovou činnosťou sú v letnom období častým a bežným javom. Vo väčšine prípadov trvajú krátko (do 30 minút). Niekedy sa však vytvorí mimoriadne aktívna búrková bunka a vo veľmi krátkom čase z nej vypadne extrémne množstvo zrážok, ktoré nestačia normálne odtiecť, prípadne vsiaknuť. Vysoké nebezpečenstvo vzniká, ak sa takýchto buniek vytvorí opakovane, v približne rovnakej oblasti.

Takmer polovicu úmrtí počas záplav tvoria úmrtia vo vozidlách. Šoférovanie cez zaplavené oblasti môže byť extrémne rizikové. Ak vás zastihne táto pohroma v aute, tak:

- > Nikdy nejazdite cez zaplavenú cestu alebo most, ak neviete odhadnúť hĺbku vody. Auto pri ponorení karosérie ľahko stratí kontakt s vozovkou. Na mostoch hrozí aj ich zrútenie.
- > Vráťte sa späť a pohľadajte inú cestu.
- > Zastaňte na vyvýšenom mieste.
- > Počúvajte rádio a dopravný servis.
- > Neostávajte v zaplavenom aute – ak ho zaleje voda, vystúpte a nájdite si vyvýšené miesto.

### Čo robiť ak nás zastihne búrka

Na túru chodievajte v skupine najmenej troch osôb. Ak by sa stal úraz jednému z vás, druhý poskytuje pomoc priamo na mieste a tretí vyhľadá pomoc v okolí.

Snažíme sa opustiť voľné priestranstvo - lúku, pole, vodnú plochu. Keď to nestihneme a nejde o vodnú plochu, potom sa treba zdržiavať čo najnižšie - ľahneme si.

Vyhýbame sa korytám potokov a snažíme sa búrku prečkať na bezpečnom mieste – horská chata, auto, autobus. Síce to nie sú úplne bezpečné miesta, ale vždy je menšie riziko zásahu bleskom ako na priamom priestranstve.

Počas búrky sa snažíme nebežať, nebicyklujeme, vypneme mobilný telefón, odložíme dáždňík a nenosíme nad úroveň hlavy žiadne predmety kde je kov – slúžili by ako zvod blesku. Tak isto sa vyhýbame silno premočenej zemi – voda je vodičom elektrického prúdu. Voda má väčšiu vodivosť ako zem - V mokrom teréne sa prúdy po údere blesku môžu šíriť až na vzdialenosť 300 metrov.

Treba stáť na vzdialenosť menšiu ako 2 metre od vysokých osamotených predmetov – stromy, komíny, budovy, ktoré nie sú zaistené bleskozvodom.

Asi v 10 % prípadoch sa kanál blesku vetví, blesk takto zasiahne viacero predmetov (ľudí). Ak stanujeme v horách – včas opustíme stan a zostúpime do doliny. Najvhodnejšie je mať dopredu premyslené miesto úkrytu. Na zistenie aktuálneho stavu počasia je vhodné mať vždy pri sebe komunikačné prostriedky a pomocou nich sledovať predpovede počasia. Počas búrkového obdobia bivaky plánujeme mimo hrebeňov hôr a mimo otvorených priestranstiev. Vodné plochy sa snažíme opustiť ešte pred príchodom búrky, pretože silný vietor a následné vysoké vlny nám môžu

skomplikovať situáciu.

Počas búrky je nebezpečné chytať ryby, pretože udica priťahuje blesky. Neschovávajú sa pod skalné previsy a jaskyne ak jej dĺžka nie je aspoň 1 1/2 výšky dospelého človeka a nad hlavou nie je voľný priestor minimálne 1/2 dĺžky dospelého človeka, od vchodu treba dodržať vzdialenosť minimálne meter. Je vhodné si čupnúť. Pokyny je dôležité dodržať predovšetkým z bezpečnostných dôvodov. Ak blesk udrie v našej blízkosti, po mokrej skale bude zostupovať k nášmu miestu úkrytu. Má tri možnosti postupovania – vľavo, vpravo, alebo pôjde cez vnútornú stranu výklenku, v ktorom sme my. Ak nedodržíme doporučenú vzdialenosť, hrozí že preskočí na nás, pretože spĺňame funkciu „vodivého mostíka“. Vzdialenosť medzi osobami nemá byť menšia ako 3 m.

### **Prvá pomoc pri zasiahnutí bleskom**

- zváženie situácie – dbáme na vlastnú bezpečnosť,
- zabezpečíme privolanie pomoci,
- pri zastavení dýchania a obehu poskytneme prvú pomoc, ak je osôb viac resuscitujeme osoby, ktoré sú priamo v ohrození života,
- vykonáme protišokové opatrenia, ošetríme rany a popáleniny.