

Horké dny- jak se chovat

Vysoké teploty mohou být pro seniory velmi nebezpečné. Zde je několik doporučení, jak se chovat během vlny veder:



1. Dostatečný příjem tekutin

- **Pijte pravidelně:** I když nemáte pocit žízně, je důležité pít často. Doporučuje se pít vodu nebo minerálky. **Vyhňte se alkoholu a kofeinovým nápojům**, které mohou dehydratovat. Příjem tekutin by měl být rozdělen rovnoměrně během dne.

2. Správná výživa

- **Lehká strava:** Konzumujte lehká jídla, jako jsou saláty, ovoce a zelenina. Vyhňte se těžkým, mastným jídlům. Místo tří velkých jídel je lepší jíst menší porce několikrát během dne.

3. Ochrana před sluncem

- **Zůstaňte ve stínu:** Vycházejte ven co nejméně mezi 10. a 16. hodinou, kdy je slunce nejsilnější. Naplánujte si nutné schůzky raději na ráno či pozdní odpoledne.
- **Používejte ochranné prostředky:** Klobouky, sluneční brýle a opalovací krémy s vysokým SPF. Noste světlé, volné a lehké oblečení, které pomůže udržet tělo chladné.

4. Pobyt v chladu

- **Chlazení prostor:** Udržujte svůj domov co nejchladnější. Používejte větráky nebo klimatizaci. Pokud nemáte klimatizaci, zkuste navštívit klimatizované veřejné prostory, jako jsou knihovny nebo obchodní centra.
- **Chladicí prostředky:** Můžete použít vlhké hadry nebo ručníky na krk a zápěstí, nebo si dát chladnou sprchu či koupel. Pomůže také namočení nohou v chladné vodě.

5. Fyzická aktivita

- **Omezení fyzické námahy:** Vyhňte se namáhavým aktivitám během nejteplejších částí dne. **Pokud potřebujete vykonávat fyzickou práci, dělejte to brzy ráno nebo večer.**
- **Pomalé tempo:** Pokud musíte jít ven, chodte pomalu a často si dělejte přestávky.

6. Společenský kontakt

- **Komunikace:** Zůstaňte v kontaktu s rodinou, přáteli nebo sousedy. Pravidelně se ozvěte, abyste zajistili, že jsou v pořádku, a sdělte jim, jak se cítíte.

7. Zdravotní stav

- **Léky a zdraví:** Konzultujte se svým lékařem, zda by horko mohlo ovlivnit vaše léky. Některé léky mohou ovlivnit, jak tělo reaguje na teplo.
- **Známky přehřátí:** Buďte si vědomi příznaků přehřátí, jako jsou závratě, bolesti hlavy, nevolnost, rychlý srdeční tep a dezorientace. V případě těchto příznaků vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc.

8. Zásoby

Čeká-li se delší vlna veder, pak je dobré mít doma připravený základní balíček potřeb, abyste případně nemuseli opouštět domácnost. Doporučuje se připravit si zásoby na 72 hodin:

- 3 litry vody na osobu a den (např. v podobě balených vod)
- Léky, které užíváte
- Jídlo pro domácí zvířata
- Pro případ výpadku elektrického proudu mějte i potraviny, které vydrží v horku a nepotřebují ledničku
- Hygienické potřeby, toaletní papír

Jak dodržovat pitný režim v létě?

V létě je důležité dodržovat pitný režim. Dospělý člověk potřebuje denně **přibližně 0,5 litru tekutin na každých 15 kg hmotnosti.**

Pár rad:

- Začněte svůj den hned ráno sklenicí vody – nastartujete tím organismus.
- Zaveďte rituál pití vody před každým jídlem – díky tomu si udržíte určitou pravidelnost pitného režimu a můžete zabránit nutkání k přejídání.
- Osladte si vodu ovocem – bude vám více chutnat a přijmete další vitamíny či minerály navíc.
- Pořídte si praktickou láhev na vodu a během dne ji doplňujte.



vzorec pro výpočet pitného režimu

$$\text{váha (kg)} \times 0,035 = \text{denní potřeba tekutin (v litrech)}$$

Úpal a Úžeh- První pomoc

Úpal (Hypertermie)

Úpal je stav, kdy tělesná teplota stoupne nad bezpečnou úroveň kvůli selhání tělesné termoregulace.

Příznaky: Vysoká tělesná teplota (nad 40°C), horká, suchá kůže (bez pocení), zrychlený tep, bolesti hlavy, závrať, zmatenost, dezorientace, nevolnost a zvracení, křeče, bezvědomí

První pomoc:

1. **Přesuňte postiženého do chladnějšího prostředí:** Do stínu nebo klimatizované místnosti.
2. **Ochlaďte tělo:** Použijte chladné (ne ledové) obklady, ventilátory, nebo sprchování vlažnou vodou.
3. **Dávejte pozor na dýchání:** Pokud postižený ztrácí vědomí, sledujte jeho dýchání a případně zahajte resuscitaci.
4. **Zavolejte záchrannou službu (112).**

Úžeh

Úžeh je důsledkem přímého působení slunečního záření na hlavu a šíji, které způsobí podráždění mozkových blan.

Příznaky: Bolesti hlavy, závratě, horečka, nevolnost a zvracení, ztuhlost šíje, podrážděnost, změny vědomí, zmatenost

První pomoc:

1. **Přesuňte postiženého do stínu nebo chladnějšího prostředí.**
2. **Ochlaďte hlavu a šíji:** Použijte vlhké obklady nebo chladný ručník.
3. **Hydratujte:** Dejte postiženému pít vodu (ne ledovou).
4. **Sledujte stav:** Pokud se stav nezlepšuje nebo se zhoršuje, vyhledejte lékařskou pomoc.