

DESATERO PROTI VEDRU

Redakce upozorňuje na desatero praktických doporučení, jak chránit obyvatele před dopady extrémního horka, připravené pro Svaz měst a obcí ČR:

1. Vyhýbejte se polednímu vedru
2. Oblečte se lehce
3. Omezte fyzickou námahu
4. Udržujte domov v chladu
5. Dodržujte pitný režim
6. Pravidelně se ochlazujte
7. Dopřejte si kvalitní spánek
8. Myslete na zranitelné osoby
9. Sledujte varovné příznaky
10. Chraňte se navzájem

Doporučující materiál ve formě letáku „Přežijte vedro. Jak chránit sebe i ostatní v horkých dnech“ připravili odborníci z Ostravské univerzity profesor Pavel Danihelka a docent Rastislav Maďar, s podporou projektu TAČR SS07020449. Praktické rady pomohou občanům zvládnout období vysokých teplot bezpečněji a včas rozpoznat varovné příznaky přehřátí organismu.

Materiál v plném znění je dostupný na [www: https://i3.cn.cz/de-fault/1781789651_Desatero.pdf](https://i3.cn.cz/de-fault/1781789651_Desatero.pdf)

Redakce