

Vážení občania,

nakoľko Slovenský hydrometeorologický ústav vydal pre okres Piešťany na dni : 07. – 09. augusta 2013 výstrahu 3. stupňa pre vysoké teploty vzduchu dosahujúce maximálne 35 – 40 °C (od 11:20 hod. do 19.20 hod.), žiadam Vás o dodržiavanie týchto základných zásad správania sa počas horúčav:

**Pitný režim**

Dodržiavať pitný režim, dospelý človek by mal vypiť denne najmenej 3 litre tekutín, najlepšie vody. Je potrebné vyhýbať sa nápojom s obsahom cukru, alkoholu a kofeínu. Treba piť pravidelne a v menších dávkach.

**Vhodný odev**

Odev by mal byť podľa možností svetlých farieb, z prírodných materiálov vzdušný a voľného strihu. Počas pobytu mimo domov je potrebné používať pokrývku hlavy a chrániť svoj zrak slnečnými okuliarmi.

**Slnenie**

Na priame slnenie sú vhodné len skoré ranné a neskoré popoludňajšie hodiny. Je potrebné vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu v časovom rozmedzí od 10 do 16 hodiny. Pri opaľovaní je potrebné využívať kvalitné krémy s vysokým ochranným faktorom pred UV žiarením

**Fyzické aktivity**

Pri fyzickej práci je dôležité si dopriať pravidelné prestávky a pravidelne dopĺňať tekutiny. Namáhavé činnosti vykonávať len v skorých ranných, alebo neskorých popoludňajších hodinách. Starší a chronicky chorí ľudia by mali obmedziť svoje aktivity na minimum a z domovov vychádzať pokiaľ sa dá len ráno alebo večer.

**Zabezpečenie domovov a pracovísk**

Miestnosti by mali byť zatienené pred priamym slnečným žiarením žalúziami alebo roletami. V miestnostiach, kde je dostupná využívať klimatizáciu, rozdiel medzi vnútornou a vonkajšou teplotou by však nemal presahovať 5 -7 stupňov Celzia, aby ste predišli teplotnému šoku.