

Jak zvládnout horké léto?



Ochladte domov dřív, než se rozpálí

První instinkt nám často velí otevřít všechna okna dokořán. Pokud je však venku tepleji než uvnitř, pustíme si horký vzduch přímo domů.

Ráno proto využijte chladnějšího vzduchu a byt pořádně vyvětrejte. Jakmile začne venkovní teplota stoupat, okna zavřete a zatáhněte žaluzie, rolety nebo závěsy, především na slunné straně domu. Znovu větrejte večer, v noci nebo časně ráno.

Pomůže také vypnout spotřebiče, které právě nepotřebujete. Teplo vydávají nejen trouba a sporák, ale také počítače, televize, osvětlení nebo nabíječky. Během největších veder proto **dejte přednost jídlům, která nevyžadují dlouhé pečení či vaření.**

Ventilátor sice místnost sám o sobě neochladí, ale proudící vzduch může pobyt v ní výrazně zpříjemnit. Nesměřujte ho však dlouhodobě přímo na obličej nebo krk, zejména během spánku.

Ve vedru zvolněte

Nejnáročnější činnosti si naplánujte na ráno nebo večer. Poledne není ideální dobou na sekání zahrady, sportovní výkon ani namáhavý výlet bez stínu.

Nemusíte se vzdát veškerého pohybu, ale přizpůsobte ho počasí. Místo rychlého běhu **zvolte klidnější procházku, vyhledávejte stín a dělejte častější přestávky.** Pokud se objeví slabost, motání hlavy,

nevolnost nebo výrazná únava, nepokoušejte se aktivitu „ještě chvíli vydržet“.

Při pobytu venku noste lehké a volné oblečení, nejlépe z prodyšného materiálu. Nezapomeňte na pokrývku hlavy, sluneční brýle a opalovací přípravek s dostatečnou ochranou. Doporučujeme používat širokospektrální přípravky minimálně s ochranným faktorem SPF 30 a jejich nanesení pravidelně obnovovat.

Nečekejte, až dostanete žízeň

V horkém počasí je **důležité pít průběžně během celého dne**, nikoliv dohánět večer několik hodin bez tekutin. Láhev nebo sklenici s vodou mějte stále na očích – doma, v práci i na cestách.

Základem může být obyčejná voda, kterou lze ochutit plátky citronu, okurky, pomeranče, bylinkami nebo drobným ovocem. Vhodné jsou také neslazené čaje nebo přiměřeně mineralizované vody. Potřeba tekutin je individuální a roste například při pohybu, pocení či pobytu na slunci.

S alkoholem buďte během tropických dní obezřetní. Stejně tak to nepřehánějte s velkým množstvím sladkých a silně kofeinových nápojů. Doporučujeme v horku pít vodu pravidelně a alkoholické, velmi sladké či nadměrně kofeinové nápoje omezovat.

Lidé, kteří mají kvůli onemocnění srdce, ledvin nebo z jiného zdravotního důvodu množství tekutin omezené, by se měli řídit doporučením svého lékaře.

Ochlazujte tělo, nejen místnost

Rychlou úlevu může přinést vlažná sprcha, koupel nohou nebo navlhčený ručník přiložený na zátylek a zápěstí. Příjemné je také lehce si navlhčit obličej a předloktí.

Ledová sprcha nemusí být nejlepší řešení. Prudký chlad je nepříjemný a tělo na něj může reagovat stažením cév. Příjemnější bývá voda vlažná až chladnější, která tělo ochladí postupně.

Pomoci může **také rozprašovač s vodou, chladivý gelový polštářek zabalený v látce nebo nádoba se studenou vodou**, do které na chvíli ponoříte chodidla.

Co jíst, když se nám nechce vařit?

Během parného dne často nemáme chuť na těžká a mastná jídla. Není nutné se nutit do horkého oběda jen proto, že jsme na něj zvyklí.

Vyzkoušejte například:

- **zeleninové a těstovinové saláty,**
- **studené polévky,**
- **jogurt s ovocem a vložkami,**
- **cottage nebo čerstvý sýr se zeleninou,**
- **pomazánky s pečivem,**
- **kuskus připravený předem,**

- **ovoce s vysokým obsahem vody,**
- **lehké tortilly nebo sendviče.**

Ani ve vedru však není dobré celý den jen uzobávat ovoce nebo zmrzlinu. Tělo potřebuje také bílkoviny, sacharidy, tuky a minerální látky. Ideální jsou menší, pestré porce, které příliš nezatíží trávení.

Pozor dejte také na skladování. Mléčné výrobky, maso, uzeniny, vejce, hotové saláty a další citlivé potraviny nenechávejte dlouho na slunci ani v rozpáleném autě.

Jak se vyspat během tropické noci

Přehřátá ložnice dokáže proměnit noc v nekonečné převalování. **S ochlazováním proto začněte už během dne: zatemněte okna, omezte používání spotřebičů a večer vytvořte průvan, pokud je venku chladněji.**

Použijte **lehké povlečení a volné pyžamo** z prodyšného materiálu. **Před spaním si dejte vlažnou sprchu** a na noční stolek připravte vodu. Pomoci může také lehce navlhčený ručník na čelo nebo zátylek.

Velké množství alkoholu sice může usínání zdánlivě urychlit, kvalitu spánku však zhoršuje a zároveň není během horka ideální ani z hlediska hydratace.

Kdo potřebuje zvýšenou pozornost

Vysoké teploty mohou způsobit potíže komukoliv. Zvýšené riziko však mají zejména:

- senioři,
- kojenci a malé děti,
- těhotné ženy,
- lidé s onemocněním srdce, dýchacích cest či ledvin,
- lidé s omezenou pohyblivostí,
- osoby pracující nebo sportující venku,
- lidé užívající některé léky,
- osoby žijící samy.

WHO upozorňuje, že horko může zhoršit již existující srdeční, dýchací, ledvinová, metabolická i některá duševní onemocnění.

Během tropických dní proto zavolejte starším rodičům, prarodičům nebo sousedům a ověřte, zda mají dostatek tekutin a jejich byt není příliš rozpálený. Léky bez rady s lékařem nevysazujte ani neměňte jejich dávkování.

A jedno pravidlo platí bez výjimky: dítě ani domácí zvíře nikdy nenechávejte samotné v zaparkovaném autě, a to ani na několik minut.

Pozor na vyčerpání z horka

Mezi varovné příznaky přehřátí a vyčerpání z horka patří například:

- výrazná únava a slabost,
- bolest hlavy,
- závratě,
- velká žízeň,
- nevolnost nebo zvracení,
- svalové křeče,
- silné pocení,
- zrychlený tep nebo dýchání,
- bledá či vlhká pokožka.

Postiženého přesuňte do stínu nebo chladnější místnosti, uvolněte mu těsné oblečení a začněte ho ochlazovat. Je-li plně při vědomí a nezvrací, může pít chladnější vodu nebo rehydratační nápoj po menších doušcích.

Pokud se stav přibližně do 30 minut nezlepšuje, zhoršuje se nebo se objeví zmatenost, porucha koordinace, křeče, velmi horká pokožka či bezvědomí, může jít o život ohrožující úpal. V takovém případě volejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155.

Osobě se zhoršeným vědomím nic nepodávejte ústy. Kontrolujte její dýchání a řiďte se pokyny operátora záchranné služby.

Desatero pro horké dny

1. **Důkladně větrejte ráno a v noci.**
2. **Přes den zavřete okna a zastiňte je.**
3. **Pijte pravidelně, ne až při velké žízni.**
4. **Omezte alkohol a velmi sladké nápoje.**
5. **Nejnáročnější činnosti přesuňte na ráno nebo večer.**
6. **Noste lehké oblečení a chraňte si hlavu i pokožku.**
7. **Ochlazujte se vlažnou sprchou nebo vlhkým ručníkem.**
8. **Jezte spíš lehčí a menší porce.**
9. **Kontrolujte děti, seniory a osaměle žijící blízké.**
10. **Nepodceňujte slabost, nevolnost, zmatenost ani další příznaky přehřátí.**

Tropické počasí nezměníme, ale můžeme mu přizpůsobit svůj den. Často stačí zvolnit, přesunout některé činnosti na vhodnější dobu, chránit domov před sluncem a mít po ruce dostatek vody. Pak se i horké léto dá prožít příjemněji a především bezpečněji.