

Pozor! Teploty stúpajú a so sebou prinášajú nebezpečné riziká. Rád by som sa s vami podelil o dve vážne témy, ktoré si vyžadujú našu pozornosť: požiare a dehydratácia.

Požiare sú neoddeliteľnou súčasťou leta, najmä keď teploty dosahujú extrémne hodnoty. Vysoké teploty vytvárajú suché a zraniteľné podmienky, v ktorých sa oheň môže rýchlo rozšíriť a spôsobiť katastrofálne škody na prírode aj našich domovoch. Nezabúdajme, že požiarom môže stačiť len malá iskra, a vďaka vetru sa môže nekontrolovateľne šíriť. Vyvar

Okrem rizika požiarov by sme nemali podceňovať ani dehydratáciu, ktorá je ďalším rizikom pri vysokých teplotách. Každý rok ľudia trpia z dôvodu nedostatku vody a tepelného vyčerpania. Príznaky dehydratácie zahŕňajú silnú smäť, suchú pokožku, únava a sťažené dýchanie. Je nevyhnutné, aby sme si udržiavali dostatočnú hydratáciu a chránili sa pred nadmerným slnečným žiarením.

Ako sa môžeme chrániť pred týmito rizikami? Tu je niekoľko odporúčaní:

Požiare:

1. Pravidelne sledujte správy a informácie o aktuálnych požiaroch v našej oblasti. Ak je potrebná evakuácia, nereagujte váhavo a dodržiavajte pokyny miestnych úradov.
2. Dodržiavajte zákazy a obmedzenia: Sledujte miestne pravidlá a nariadenia týkajúce sa požiarnej prevencie v prírodných oblastiach. Ak sú vydané zákazy zakladania ohňa, neignorujte ich a dodržiavajte ich striktné.
3. Neparkujte automobily na a v blízkosti suchého trávniku: Vyhýbajte sa jazde automobilom na suchých trávnikoch, pretože horúce výfukové systémy môžu zapáliť suché vegetácie. Držte sa vyznačených ciest a parkovísk
4. Vedomosti o požiarnej prevencii: Získajte si znalosti o požiarnej prevencii a záchrane, vrátane správneho používania hasiacich prístrojov a správneho spôsobu hlásenia požiaru. V prípade, že objavíte začiatok požiaru, ihneď informujte príslušné úrady.
5. Sledujte počasie: Buďte si vedomí meteorologických podmienok v oblasti, kde sa nachádzate. Vysoké teploty, suché a veterné dni môžu zvýšiť riziko vzniku požiaru. Prispôbte svoje aktivity a plány podľa aktuálnych podmienok.

Dehydratácia:

1. Vysoké teploty si vyžadujú zvýšenú hydratáciu. Udržujte sa dostatočne hydratovaní, pite dostatok vody a vyhýbajte sa alkoholu a kofeínu, ktoré môžu vyvolávať dehydratáciu.
2. Pite vodu pravidelne počas dňa: Mnohí ľudia zabúdajú piť vodu, keď necítia smäť. Skúste pravidelne dopĺňať tekutiny počas celého dňa, aj keď necítite smäť. Kludne si do smartfónov nainštalujte aplikáciu ktorá Vám pripomenie že treba piť vodu.
 - iOS: Voda – pripomína pitie vody
 - Andorid: Pitný režim H2O

3. Zvoľte vhodný odev a pokrývku hlavy: Noste ľahké a voľné oblečenie, ktoré umožňuje prechod vzduchu a minimalizuje potenie. Nezabudnite si na hlavu nasadiť klobúk alebo šiltovku, ktoré vás chránia pred priamym slnečným žiarením. Vyhnajte sa tmavému oblečeniu.
4. Hľadajte chládok: V horúčavách sa snažte vyhýbať priamemu slnku a hľadajte chladnejšie prostredie. Ak je to možné, zostaňte v klimatizovaných miestnostiach alebo hľadajte prírodný tieň pod stromami.
5. Používajte opaľovací krém: Aplikujte si opaľovací krém s vysokým faktorom ochrany pred slnečným žiarením. To pomáha chrániť pokožku pred spálením a znižuje potenciálne tepelné vyčerpanie.
6. Sledujte svoje telo: Buďte pozorní na príznaky dehydratácie, ako je silný smäd, suchá ústa, únava a sťažené dýchanie. Ak si všimnete tieto príznaky, okamžite si doplňte tekutiny. V prípade závažnejších symptómov neváhajte volať RZP na čísle 155 alebo 112.
7. Snažte sa vyhnúť fyzickej námahe: V horúčavách obmedzte fyzickú námahu a vykonávajte aktivity v čase, keď je teplota miernejšia, ako je ráno alebo večer.
8. Používajte elektrolytové nápoje: Pri intenzívnej fyzickej aktivite alebo pri dlhodobom pobyte na slnku môžete stratiť elektrolyty. V takýchto prípadoch je vhodné piť aj elektrolytové nápoje, ktoré pomáhajú udržiavať rovnováhu elektrolytov v tele.

Ing. Filip Lakota, člen DHZO Veľké Bierovce