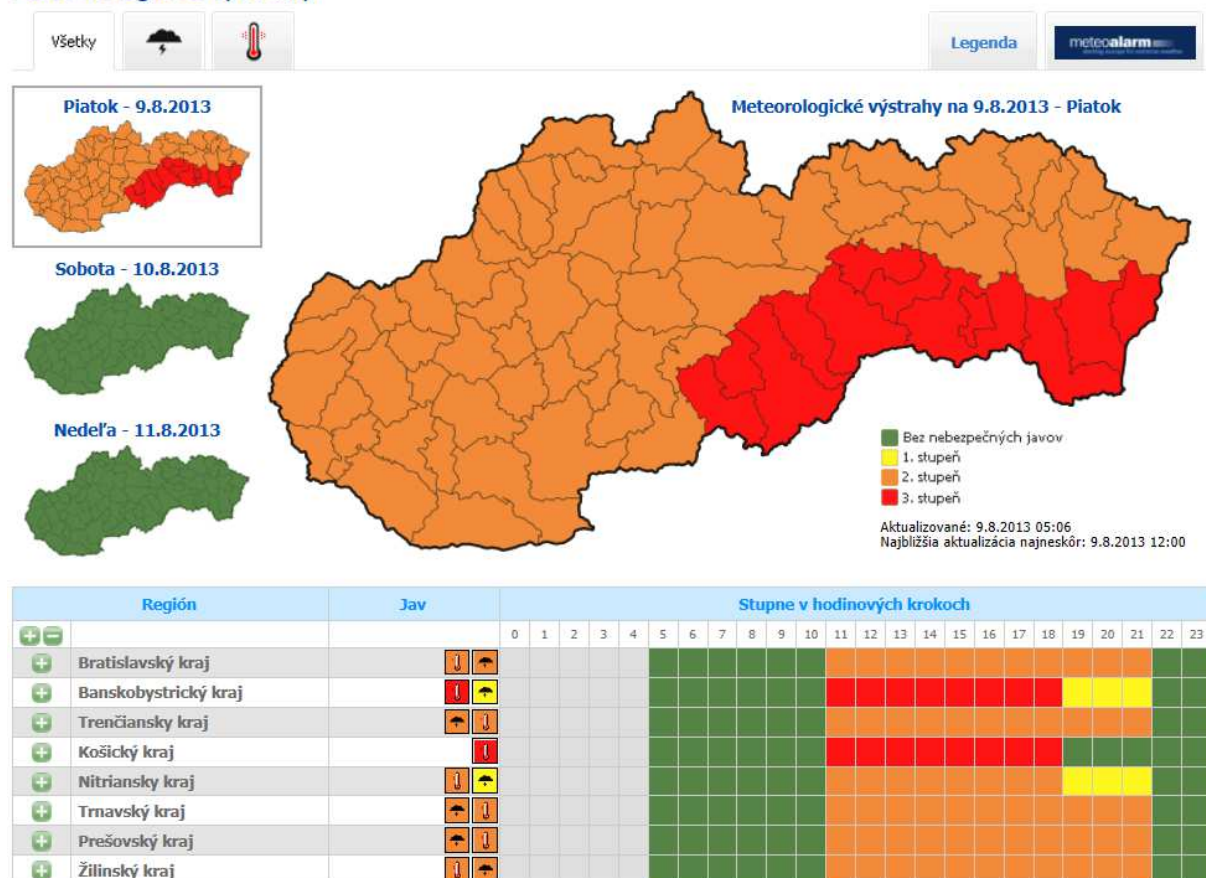


Meteorologické výstrahy



Jav: Vysoké teploty; Stupeň: 2. stupeň; Trvanie javu: 9.8.2013 od 11:00 do 22:00

Jav: Vysoké teploty; Stupeň: 3. stupeň; Trvanie javu: 9.8.2013 od 11:00 do 19:00

Jav: Búrky; Stupeň: 1. stupeň; Trvanie javu: 9.8.2013 od 12:00 do 22:00

V súvislosti s očakávanými extrémnymi teplotami v priebehu dnešného dňa, navrhujeme realizovať preventívne opatrenie starostom obcí v okresoch **Lučenec, Poltár, Rimavská Sobota, Revúca, Rožňava, Spišská Nová Ves, Gelnica, Košice okolie, Košice, Trebišov, Michalovce, Sobrance**, v ktorých je na dnešný deň vydaná výstraha 3. stupňa pre vysoké teploty. Namiesto spustenia sirén (ktoré im z pokynu GR pri vyhlásení výstrahy 3st. vyplýva) by mali usmerniť obyvateľstvo prostredníctvom miestneho rozhlasu o zásadách správania sa počas extrémnych horúčav, napríklad takto:

Vážení občania,

Nakoľko sa v priebehu dnešného dňa (od 11:00hod. do 19:00hod.) očakáva výskyt extrémnych teplôt, ktoré môžu dosahovať až 40 °C, 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.