



Gesunde  
Gemeinde  
*gemeinsam gestalten*

Marktgemeinde  
**GRATKORN**



# AKO DOBRE ZVLÁDNUŤ HORÚČAVY

INFORMÁCIE PRE OPATROVATEĽOV  
A PRE RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV A  
BLÍZKE OSOBY POSKYTUJÚCE  
STAROSTLIVOSŤ

**PIŤ.  
OCHLADZOVAŤ.  
CHRÁNIŤ.**

Grat<sup>2</sup>

KLAR!  
Vorbereitet auf die Klimakrise

klima+  
energie  
fonds



**UŽITOČNÉ TIPY PRE  
ZRANITEĽNÉ OSOBY**

Gemeinsam  
stark  
Gratkorn

Medieninhaber:  
Marktgemeinde Gratkorn  
8101 Gratkorn - Dr. Karl Renner-Straße 47  
Telefon: +43 3124 22201 0, Fax: +43 3124 22201 529  
Mail: [gemeinde@gratkorn.gv.at](mailto:gemeinde@gratkorn.gv.at)  
DVR-Nummer: 0476838

## **DÔLEŽITÉ: OCHRANA PRED HORÚČAVAMI ZAČÍNA EŠTE PRED OBDOBÍM HORÚČAV!**



### **Stavebné opatrenia:**

V prípade potreby vykonajte cieleňé úpravy na ochranu pred horúčavami v byte, napríklad:

- Inštalácia ochranných fólií proti slnku na okná
- Montáž vonkajších žalúzií na zníženie slnečného žiarenia
- Ďalšie opatrenia na zabránenie silného prehrievania vnútorných priestorov



### **Horúčava – podceňované riziko v starostlivosti – Prečo je horúčava nebezpečná?**

- Starší a odkázaní ľudia sa často menej potia
- Pocit smädu je znížený
- Chronické ochorenia zvyšujú riziko
- Lieky môžu ovplyvniť reguláciu telesnej teploty (poradte sa so svojím lekárom / lekárkou)



### **Obzvlášť ohrození sú:**

- Osoby nad 65 rokov
- Ľudia s demenciou
- Ležiaci pacienti
- Ľudia s ochoreniami srdca, obličiek alebo pľúc
- Osoby žijúce osamote



### **Varovné príznaky berte vážne!**

#### **Dávajte pozor na:**

- Sucho v ústach
- Závraty, slabosť
- Zmätenosť
- Bolesti hlavy
- Problémy s krvným obehom
- Nevoľnosť a vracanie
- Suchú pokožku alebo nadmerné potenie
- Vysokú telesnú teplotu (>39°C)
- Tmavý moč alebo malé množstvo moču



### **V prípade núdze: 144 (Rakúsko)**



### **Čo pomáha pri horúčave?**

#### **Dostatočný príjem tekutín**

- 1,5–2 litre denne (ak je to z medicínskeho hľadiska povolené)
- Ponúkajte pravidelne – nečakajte na pocit smädu!
- Vhodné: voda, čaj, riedené šťavy (nie ľadovo studené!)



### **Udržiavajte obytný priestor chladný**

- Vetrajte skoro ráno (ráno a v noci)
- Cez deň zatvorte okná a zatemnite miestnosti
- Používajte ventilátory cieleňé



### **Správne sa obliekať**

- Ľahké, svetlé oblečenie
- Priedušné materiály
- Pokrývka hlavy pri pobyte vonku



### **Ochladzujte telo**

- Chladné kúpele nôh (nie ľadovo studené!)
- Vlhké uteráky (krk, ruky)
- Vlažné sprchovanie (nie ľadovo studené!)
- Vyhýbajte sa aktivitám vonku medzi 11:00 a 18:00 pri vysokej koncentrácii ozónu



### **Jedzte ľahko**

- Malé, ľahké jedlá (potraviny s vysokým obsahom vody)
- Uprednostňujte ovocie a zeleninu
- Menej tuku a ťažkých jedál



### **Pre opatrovateľov a rodinných príslušníkov**

- Viest záznam o prijme tekutín
- Pravidelne sa pýtať na zdravotný stav
- Skontrolovať lieky – niektoré môžu podporovať dehydratáciu a narúšať reguláciu telesnej teploty (poradte sa s lekárom / lekárkou)
- Na zmeny reagovať okamžite



### **Dôležité: Pravidelná starostlivosť a pozorovanie zachraňujú životy!**