

## Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vydania meteorologických výstrah

### Maximálna teplota

#### 2. stupeň

##### **Maximálna teplota vzduchu v rozpätí od (Teplota, > 35°C):**

- vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
- nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
- dodržiavať pitný režim.

#### 3. stupeň

##### **Dlhodobé dosahovanie maximálnej teploty vzduchu v rozpätí od (Teplota, > 40°C):**

- vyhýbať sa pobytu na priamom slnku, najmä na poludnie a popoludní,
- dodržiavať pitný režim,
- nenechávať deti a zvieratá na priamom slnku, ani v stojacich automobiloch,
- pri pobyte na priamom slnku používať ochranné prostriedky pred priamym slnečným žiarením (pokrývka hlavy, ochranné krémy, slnečné okuliare a pod.).

V okrese Komárno sa očakáva dosahovanie maximálnej teploty vzduchu 33 - 37 °C. Vysoká teplota predstavuje potenciálne nebezpečenstvo pre ľudské zdravie, fyzické aktivity a tvorbu požiarov. Uvedená teplota vzduchu je v danej ročnej dobe a oblasti zriedkavá a pravdepodobnosť poškodenia zdravia nadmerným zaťažením organizmu u niektorých osôb je vysoká. Tento jav potrvá pravdepodobne do konca týždňa.

#### Jav: Vysoké teploty

##### Stupeň: 2. stupeň

##### **Výstraha: Trvanie javu: 30.7.2018 . 2.8.2018**

V okrese Komárno sa OJEDINELE očakáva dosahovanie maximálnej teploty vzduchu <35 °C.

Vysoká teplota predstavuje potenciálne nebezpečenstvo pre ľudské zdravie, fyzické aktivity a tvorbu požiarov. Uvedená teplota vzduchu je v danej ročnej dobe a oblasti zriedkavá a pravdepodobnosť poškodenia zdravia nadmerným zaťažením organizmu u niektorých osôb je vysoká. V okrese Komárno sa očakáva OJEDINELE výskyt búrok s krúpami, ktoré predstavujú potenciálne nebezpečenstvo pre ľudské aktivity. S búrkami môžu byť spojené krátkodobé ale intenzívne lejaky, pri ktorých môžu úhrny dosiahnuť 20 - 40 mm a nárazy vetra rýchlosť 17 - 25 m/s. Intenzita sprievodných javov je v danej ročnej dobe a oblasti bežná, ale môže spôsobiť škody menšieho rozsahu

## ODPORÚČANIA

- dodržiavať pitný režim,
- ľahšie sa stravovať,
- vhodne sa obliekať,
- zabezpečiť domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami,
- vhodne si rozvrhnúť aktivity medzi 12:00 a 16:00 a nezdržiavať sa na priamom slnku,
- aspoň raz denne sa osviežovať vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu),
- používať ľahké svieže vône,
- vyberať si pleťové krémy s UV ochranou,
- nefajčiť,
- pri cestovaní použiť slnečné okuliare, opaľovacie krémy alebo tieniace fólie lebo prudké slnko spáli nechránenú pokožku už za 20 minút
- dávať pozor na deti, nenechávať ich v odstavenom aute,
- pri návšteve kúpaliska, resp. otvorených vodných plôch nenechávať deti bez dozoru