

Odporúčania pre obyvateľstvo v prípade vydania meteorologických výstrah

Maximálna teplota

2. stupeň

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

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

3. stupeň

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

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

Výskyt mimoriadne silných búrok spojené s privalovými zrážkami s úhrnom (BD3, 40 mm za 1h) a nárazmi vetra s rýchlosťou (BV3, >35 m/s):

- a) keď nemusíte, nevychádzať z domu,
- b) nepúšťať von deti,
- c) neparkovať pod stromami a pri chatrných budovách,
- d) nezdržiavať sa pri stožiaroch vysokého napätia alebo vysokých stromoch,
- e) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
- f) zabezpečiť obydlie pred vniknutím vody.

Dážď

2. stupeň

Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom zrážok (D2, > 50mm za 12h):

v prípade kritického nedostatku času:

Zanechať akékoľvek činnosti a rýchlo sa odobrať na bezpečné (kopec, vyšší svah a pod.) alebo vopred určené miesto.

pokiaľ máte dostatok času:

- a) vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu,
- b) premiestniť vybavenie domácností do vyšších poschodí,
- c) uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
- d) pripraviť si vozidlo pre prípad nutnosti opustenia obydlija,

- e) pripraviť si lieky, dokumenty, vhodné ošatenie, trvanlivé potraviny a pitnú vodu na 2-3 dni,
- f) zobrať si nepremokavú obuv a odev,
- g) odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- h) informovať svojich susedov,
- i) pripraviť evakuáciu zvierat,
- j) pripraviť si evakuačnú batožinu,
- k) opustiť vodné plochy a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt).

3. stupeň

Výskyt intenzívneho dažďa s úhrnom (D3, > 70mm za12h):

- a) dodržiavať pokyny záchranných zložiek, orgánov samosprávy a štátnej správy, sledovať pokyny v hromadných informačných prostriedkoch,
- b) opustiť vodné plochy, a priestory v blízkosti potokov a riek (aj vyschnutých korýt),
- c) odstrániť látky, ktoré môžu v styku s vodou vyvolať chemickú reakciu (jedy, žieraviny, kyseliny a pod.),
- d) uzatvoriť a utesniť všetky okná a otvory,
- e) vypnúť alebo uzatvoriť hlavné rozvody elektrického prúdu, vody a plynu.

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