

\$LOGOIMAGE

Extrémně vysoké teploty

1. Charakteristika extrémně vysokých teplot
2. Ohrožení osob
3. Předpokládané ztráty a škody na majetku a životním prostředí
4. Jak se chovat při extrémně vysokých teplotách
5. Možné související hrozby

1. Charakteristika extrémně vysokých teplot

\$LOGOIMAGE

Za extrémně vysoké teploty se označují teploty přesahující 37 °C, přičemž pro lidský organismus představují vysokou zátěž teploty již od 30 °C.

Český hydrometeorologický ústav vydává v rámci Systému integrované výstražné služby výstražné informace spojené s teplotními a vlhkostními poměry zpravidla 48 až 24 hodin předem, přičemž doba jejich platnosti je většinou delší než 24 hodin a jsou vydávány pro více krajů najednou, často pro celé území ČR. Výstražné informace jsou vydávány v souvislosti s očekávaným výskytem:

- **vysoké teploty**, pro teploty vzduchu nad 31 °C na více než polovině území regionu,
- **velmi vysoké teploty** pro teploty vzduchu nad 34 °C alespoň v jednom dni,

\$LOGOIMAGE

- **extrémně vysoké teploty**, pro teploty vzduchu nad 37 °C alespoň v jednom dni.

2. Ohrožení osob

- Zhoršení zdravotních potíží rizikových skupin obyvatelstva (tj. kardiaci, astmatici, dlouhodobě nemocní),
- zdravotní komplikace v důsledku extrémního horka, např. infarkt, kolaps, křeče, úžeh, úpal, dehydratace, svalová a nervová poranění a negativních účinků nadnormativní koncentrace přízemního ozonu na dýchací ústrojí, oči a plicní tkáň,
- zhoršení hygienických podmínek usnadňujících vznik a šíření možných nálezů a epidemií.

3. Předpokládané ztráty a škody na majetku a životním prostředí

- Zvýšené riziko vzniku požárů, zejména ve volné přírodě, ale i v aglomeracích,
- škody v zemědělství a lesnictví (neúroda, úhyn hospodářských zvířat, lesní zvěře, přemnožení určitých druhů škůdců a chorob plodin),
- poškození dopravní infrastruktury, může dojít k deformacím kolejí či poškození vozovek.

4. Jak se chovat při extrémně vysokých teplotách

Ke stažení: [Leták-Pokyny pro obyvatelstvo_Extrémně vysoké teploty \(pdf\)](#)

\$LOGOIMAGE

4.1 Kde najít informace o hrozbě a výskytu extrémně vysokých teplot

- Přehled vybraných informačních zdrojů pro různé typy hrozeb a případně mimořádných událostí naleznete [zde](#).
- Aktuální předpověď počasí můžete sledovat na webových stránkách ČHMÚ: portal.chmi.cz
- V případě ohrožení zdraví nebo života volejte **tísňovou linku 112!**

4.2 Zásady správného chování před extrémně vysokými teplotami

- Zásobte se dostatečným množstvím pitné vody, abyste nebyli později (za extrémně vysokých teplot) nuceni opouštět domácnost,
- zvažte vybavení Vaší domácnosti klimatizací či instalaci protislunečních fólií do oken, zejména orientovaných na jižní stranu.

4.3 Zásady správného chování při extrémně vysokých teplotách

- **Omezte pobyt venku**, zejména v rozmezí 12. až 15. hodiny,
- nevystavujte se přímému slunci a vyvarujte se jakékoliv tělesné zátěže,
- **dodržujte pitný režim**, doporučují se minerální vody s nižším obsahem sodíku (2,5 - 3 litry neslazených tekutin), vyvarujte se pití alkoholických nápojů,
- používejte opalovací krémy s vysokým UV filtrem, noste sluneční brýle a hlavu chraňte pokrývkou,
- zejména jižní stranu Vaší domácnosti zastiňte,
- noste lehké a prodyšné oblečení,
- chraňte před vysokými teplotami také **Vaše děti a domácí mazlíčky, nenechávejte je zaparkovaném autě**,
- **neskákejte rozehrátí do vody**, hrozí svalové křeče nebo dokonce srdeční kolaps.

Úpal je přehřátí organismu a vzniká, když je tělo dlouhodobě vystaveno vyšším teplotám, například v autě nebo v teplé místnosti - dochází tak k přehřátí a ztrátě tekutin. Při vyšších teplotách není totiž tělo schopné se samo ochlazovat a teplo se tak šíří všemi orgány. Hlavními příznaky úpalu jsou nevolnost, zmatenost, zvracení, bolest hlavy, zrychlený tep a dýchání, horečka, přičemž nejvíce ohroženi jsou starší a obézní lidé. Onemocnět mohou ale i osoby netrénované, které se při velké fyzické zátěži (za normální teploty okolí) extrémně potí a nedostatečně přijímají tekutiny.

Úžeh, kterému se někdy říká sluneční úpal, je přehřátí mozku způsobené přímým slunečním zářením a projevuje se většinou až několik hodin po pobytu na slunci, často je doprovázen spálenou kůží (mohou se projevit popáleniny až II. stupně). Hlavní příznaky úžehu jsou shodné s těmi u úpalu, přičemž úžehem bývají častěji postiženi lidé světlou kůží, s malým množstvím kožního pigmentu.

První pomoc při úpalu/úžehu

Úpal i úžeh mohou být **život ohrožujícími stavy**, pokud **postižený upadne do bezvědomí, uložte ho do stabilizované polohy a přivolejte Zdravotnickou záchrannou službu na lince 155 nebo 112**. Při **selhávání životních funkcí zahajte masáž srdce** (jak provádět resuscitaci si můžete prostudovat [zde](#)).

1. Postiženého uložte do chladné, stinné, dobře větrané místnosti.
2. Položte jej do polohy vleže a podložte mu nohy.
3. Přikládejte chladné obklady (zejména na hlavu).
4. Postupně doplňujte tekutiny, vhodné jsou minerální vody, iontové nápoje nebo lehce osolená voda.

\$LOGOIMAGE

4.4 Zásady správného chování po extrémně vysokých teplotách

- Pokud vám vznikla škoda na majetku, vše řádně zdokumentujte a poté se obraťte na Vaši pojištovnu.

5. Možné související hrozby

V souvislosti s výskytem extrémně vysokých teplot je možné očekávat vznik dalších sekundárních mimořádných událostí. Jedná se zejména o:

\$LOGOIMAGE

- **bouřka a vichřice**, doporučení jak se chovat při bouřce a vichřici naleznete [zde](#),
- **požár v přírodě**, doporučení jak se chovat při požáru v přírodě naleznete [zde](#),
- **extrémní sucho**, doporučení jak se chovat při extrémním suchu, naleznete [zde](#).