

Zdravotné riziká a odporúčania ÚVZ SR k meteorologickým výstrahám SHMÚ

Ohrozené skupiny obyvateľstva [↗](#)



Dážď [↗](#)

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria deti, starší ľudia, alergici, ľudia s oslabenou imunitou a meteosenzitivne osoby.



Vietor [↗](#)

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Ohrozenou skupinou obyvateľstva je široká časť populácie.



Sneženie [↗](#)

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patrí široká časť populácie, predovšetkým deti a starší ľudia s oslabenou imunitou a meteosenzitivne osoby.



Poľadovica [↗](#)

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patrí široká časť populácie, predovšetkým ľudia so zníženou schopnosťou pohybu.



Búrky [↗](#)

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria chronicky chorí ľudia, najmä s rôznymi kardiovaskulárnymi ochoreniami a meteosenzitivne osoby.



Vysoké
teploty [↗](#)

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

1. ≥ 33 °C
stupeň

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria deti, starší ľudia, tehotné ženy a chronicky chorí ľudia – najmä osoby so srdcovocievnyimi, dýchacími alebo mentálnymi ochoreniami, či osoby s nadváhou.

2. ≥ 35 °C
stupeň

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria deti, starší ľudia, tehotné ženy a chronicky chorí ľudia – najmä osoby so srdcovocievnyimi, dýchacími alebo mentálnymi ochoreniami, či osoby s nadváhou.

3. ≥ 38 °C
stupeň

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria deti, starší ľudia, tehotné ženy a chronicky chorí ľudia – najmä osoby so srdcovocievnyimi, dýchacími alebo mentálnymi ochoreniami, či osoby s nadváhou.



Nízke
teploty 

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

1. stupeň	$\leq -15\text{ °C}$	Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria deti, starší ľudia, osoby trpiace na diabetes, kardiovaskulárne a respiračné ochorenia.
2. stupeň	$\leq -20\text{ °C}$	Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria deti, starší ľudia, osoby trpiace na diabetes, kardiovaskulárne a respiračné ochorenia.
3. stupeň	$\leq -30\text{ °C}$	Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria deti, starší ľudia, osoby trpiace na diabetes, kardiovaskulárne a respiračné ochorenia.




Hmla 

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Medzi rizikové skupiny obyvateľstva patria ľudia s akýmkoľvek druhom kardiovaskulárneho ochorenia, s poruchami imunitného systému, s astmou, s reumatizmom a artritídou a meteosenzitivne osoby.




Snehové
jazyky a
záveje 

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Ohrozenou skupinou obyvateľstva je široká časť populácie.




Vietor na
horách 

Ohrozené skupiny obyvateľstva podľa ÚVZ SR

Ohrozenou skupinou sú predovšetkým turisti, ľudia pracujúci v lese.

Zdravotné riziká



Dážď 

Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Daždivé počasie sa často viaže s rizikom prechladnutia a výskytom chrípkových ochorení.

U meteosenzitivných ľudí môže vlhké a chladné počasie zhoršiť bolesť svalov a kĺbov, spôsobiť bolesť hlavy, únavu alebo problémy s krvným tlakom. Prudká zmena počasia má vplyv na zmeny nálad.

Osoby trpiace reumatizmom a artritídou môžu pociťovať intenzívnejšiu bolesť kĺbov.

Daždivé a chladné počasie je ideálnou živnou pôdou pre plesne, preto sa u ľudí s alergiami môžu vyskytnúť symptómy ako kýchanie, upchatý nos a kašeľ, ktorý môže sťažiť dýchanie.

Výdatné zrážky môžu pre zníženú viditeľnosť a šmykľavosť vozovky spôsobiť komplikácie v doprave. Výrazne je zvýšené riziko dopravných nehôd, v dôsledku ktorých môžete utrpieť rôzne zranenia ako sú pomliaždeniny alebo zlomeniny končatín, otras mozgu či úrazy hlavy, chrbtice a miechy spôsobené silným nárazom, otvorené a rezné poranenia v dôsledku rozbitého skla, možné až fatálne následky.

Výdatné a dlho pretrvávajúce úhrny zrážok môžu spôsobiť výrazné vzostupy hladín vo vodných tokoch, čím sa zvyšuje [stupeň povodňovej aktivity](#), ktorá predstavuje ďalšie

rizikové vplyvy na zdravie človeka.



Vietor



Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Je vysoké riziko vzniku rôznych úrazov a poranení, keď vietor pohybuje predmetmi napr.:

poranenia v dôsledku lámania konárov alebo vyvracania stromov,
zranenia v dôsledku zrútenia budovy, strechy, lešenia, oplotenia, veží, billboardov,
nedostatočne ukotvených prístreškov atď.,
zranenia spôsobené dôsledkom zasiahnutia nezabezpečenými poletujúcimi objektami,
vybaveniami alebo vozidlami, ktoré spadnú alebo sa prevrátia,
potenciálne zranenia rozbitým sklom,
nečistoty, zvrátený prach a drobné úlomky môžu zasiahnuť a **poraniť oči**,
v dôsledku spadnutia elektrického vedenia môže dôjsť k riziku **zásahu elektrickým prúdom**, šíreniu ohňa z iskier alebo zariadení, čo môže viesť k zraneniu až smrti.



Sneženie



Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Zasnežené plochy môžu dôsledkom mrazov zľadovatieť, čo vedie k zvýšenému riziku pádu, preto by ste mali byť obozretní, nakoľko zľadovatenú plochu nemusíte vidieť pod nánosom čerstvého snehu. Zľadovatené plochy a chodníky predstavujú vysoké riziko vzniku rôznych úrazov spôsobených pádmi ako otrasy a poranenia mozgu, zlomeniny kostí, vyvrtnutia zápästí a členkov, úrazy chrbtice alebo hlavy, ktoré môžu viesť k vážnym a niekedy trvalým následkom.

Riziko úrazu hrozí tiež po zasiahnutí vrstvou snehu, ktorá sa môže zosunúť napr. z povrchu striech budov, vetiev stromov alebo prístreškov v dôsledku extrémneho zaťaženia.

Výdatné sneženie môže spôsobiť komplikácie v doprave, čo výrazne zvyšuje riziko dopravných nehôd, v dôsledku ktorých môžete utrpieť rôzne zranenia ako sú pomliaždeniny alebo zlomeniny končatín, otras mozgu či úrazy hlavy, chrbtice a miechy spôsobené silným nárazom, otvorené a rezné poranenia v dôsledku rozbitého skla, možné až fatálne následky.

Pri dlhšej chôdzi cez snehové záveje hrozí fyzické vyčerpanie, ktoré môže následne vyvolať podchladenie - [odporúčania pre minimalizáciu rizika podchladenia](#). Pri snežení môžu vzniknúť snehové jazyky a záveje.

Elektrické vedenie môže byť pokryté súvislou vrstvou mokrého, ťažkého snehu a pod jeho váhou môže nastať poškodenie vedenia, preto hrozí **zásah elektrickým prúdom**, šírenie ohňa z iskier alebo zariadení, čo môže viesť k zraneniu až smrti.



Poľadovica



Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Zľadovatené plochy a chodníky predstavujú vysoké riziko vzniku rôznych úrazov spôsobených pádmi ako otrasy a poranenia mozgu, zlomeniny kostí, vyvrtnutia zápästí a členkov, úrazy chrbtice alebo hlavy, ktoré môžu viesť k vážnym a niekedy trvalým následkom.

Poľadovica na cestách výrazne zvyšuje riziko dopravných nehôd, v dôsledku ktorých môžete utrpieť rôzne zranenia ako sú pomliaždeniny alebo zlomeniny končatín, otras mozgu či úrazy hlavy, chrbtice a miechy spôsobené silným nárazom, otvorené a rezné poranenia v dôsledku rozbitého skla, možné až fatálne následky.

Elektrické vedenie môže byť pokryté súvislou vrstvou ľadu a pod jeho váhou môže nastať poškodenie vedenia, preto hrozí **zásah elektrickým prúdom**, šírenie ohňa z iskier alebo zariadení, čo môže viesť k zraneniu až smrti.



Búrky



Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

U ľudí trpiacich kardiovaskulárnymi ochoreniami môže nastať **zmena srdcového rytmu**,

búšenie srdca, dýchavičnosť, v ťažších prípadoch kolaps.

U meteosenzitivných osôb sa môže vyskytnúť zmena nálady a psychickej pohody, taktiež bolesti hlavy, únava, ospalosť, znížený prah bolesti, bolesť jaziev, svalov a kĺbov, tráviace problémy, nechutenstvo, problémy s krvným tlakom, ale aj poruchy spánku, hrozí aj zvýšené riziko symptómov depresie. Niektorí ľudia môžu trpieť podráždenosťou, zníženou koncentráciou a ich reakcie sú výrazne pomalšie.

Sprievodným javom búrky sú blesky a hromy, ktoré vedú k zvýšenému riziku vzniku náhlejšej bolesti hlavy alebo migrény. Zmena tlaku môže viesť aj k tzv. zaľahnutiu v ušiach, čoho dôsledkom je obmedzená funkcia sluchu, či dokonca dočasná strata sluchu.

Po zásahu bleskom hrozí kvantum zdravotných rizík, ktorých závažnosť závisí od typu zásahu a ďalších faktorov. Najzávažnejšie následky spôsobuje tzv. **priamy zásah bleskom**, ktorého poranenia bývajú často smrteľné, nakoľko elektrický prúd blesku môže spôsobiť poruchu srdcovo-cievneho systému, ktorá môže viesť k zástave činnosti srdca. Ďalším rizikom je ochromenie dýchacieho centra, kedy nastáva porucha dýchania s následnou poruchou srdcovej činnosti. Pokiaľ nastane tzv. **kontaktný zásah**, blesk sa odvedie sklznutím po povrchu tela, čím dochádza ku vzniku popálenín. Medzi menej závažné poranenia po zásahu bleskom patria neurologické ťažkosti, ktoré sa môžu prejaviť poruchou vedomia, dezorientáciou, dočasnou poruchou sluchu alebo videnia, prudká bolesť hlavy, svalové kŕče či paralýza.

Pri privalových zrážkach hrozí nebezpečenstvo [privalovej povodne](#), ktorá predstavuje ďalšie rizikové vplyvy na zdravie človeka.

[Výdatné zrážky](#) môžu pre zníženú viditeľnosť a šmyklavosť vozovky spôsobiť komplikácie v doprave.

[Pri vetre](#) je vysoké **riziko** rôznych úrazov a poranení.

Pri krupobití hrozí zvýšené riziko poranenia hlavy. Rozsah poranenia závisí od veľkosti priemeru krúp, ktoré môžu spôsobiť od tých menších priemerov len povrchové poranenie až po väčšie priemery, ktoré môžu spôsobiť vážne úrazy ako otras mozgu, stratu vedomia až s ojedinelými možnými fatálnymi následkami.



Vysoké
teploty

Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

1. stupeň	$\geq 33\text{ }^{\circ}\text{C}$	Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobiť prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie - zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie.
2. stupeň	$\geq 35\text{ }^{\circ}\text{C}$	Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobiť prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie - zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie. Extrémnym prípadom sú vážne kolapsové stavy, ktoré môžu viesť za určitých podmienok až k prípadným úmrtiam osôb, najmä u rizikových skupín.
3. stupeň	$\geq 38\text{ }^{\circ}\text{C}$	Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobiť prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie - zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie. Extrémnym prípadom sú vážne kolapsové stavy, ktoré môžu viesť za určitých podmienok až k prípadným úmrtiam osôb, najmä u rizikových skupín.



Nízke
teploty

Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

1. stupeň	$\leq -15\text{ }^{\circ}\text{C}$	Intenzívnym pôsobením chladu dochádza k znižovaniu telesnej teploty, čo vedie k podchladeniu organizmu.
-----------	------------------------------------	---

	<p>K hypotermii dochádza, keď telo stráca teplo rýchlejšie ako ho dokáže vyprodukovať a telesná teplota klesá nebezpečne nízko. Tento pokles telesnej teploty bráni srdcu, nervovému systému a iným orgánom v normálnej činnosti.</p> <p>Nízke teploty spôsobujú zúženie ciev či plytké dýchanie, čím dochádza k zvýšeniu srdcovej frekvencie a krvného tlaku so sprievodnou bolesťou na hrudníku, najmä u ľudí s kardiovaskulárnymi ochoreniami</p> <p>Hrozí zhoršenie a tvorba ekzémov.</p> <p>Kombinácia mrazu a vetra môže spôsobiť omrzliny, lokálne poškodenia kože a podráždenie sliznice dýchacích ciest, čo môže viesť k respiračným ochoreniam.</p>
<p>2. stupeň $\leq -20\text{ }^{\circ}\text{C}$</p>	<p>Intenzívnym pôsobením chladu dochádza k znižovaniu telesnej teploty, čo vedie k podchladeniu organizmu.</p> <p>K hypotermii dochádza, keď telo stráca teplo rýchlejšie ako ho dokáže vyprodukovať a telesná teplota klesá nebezpečne nízko. Tento pokles telesnej teploty bráni srdcu, nervovému systému a iným orgánom v normálnej činnosti.</p> <p>Nízke teploty spôsobujú zúženie ciev či plytké dýchanie, čím dochádza k zvýšeniu srdcovej frekvencie a krvného tlaku so sprievodnou bolesťou na hrudníku, najmä u ľudí s kardiovaskulárnymi ochoreniami</p> <p>Hrozí zhoršenie a tvorba ekzémov.</p> <p>Kombinácia mrazu a vetra môže spôsobiť omrzliny, lokálne poškodenia kože a podráždenie sliznice dýchacích ciest, čo môže viesť k respiračným ochoreniam.</p>
<p>3. stupeň $\leq -30\text{ }^{\circ}\text{C}$</p>	<p>Intenzívnym pôsobením chladu dochádza k znižovaniu telesnej teploty, čo vedie k podchladeniu organizmu.</p> <p>K hypotermii dochádza, keď telo stráca teplo rýchlejšie ako ho dokáže vyprodukovať a telesná teplota klesá nebezpečne nízko. Tento pokles telesnej teploty bráni srdcu, nervovému systému a iným orgánom v normálnej činnosti.</p> <p>Nízke teploty spôsobujú zúženie ciev či plytké dýchanie, čím dochádza k zvýšeniu srdcovej frekvencie a krvného tlaku so sprievodnou bolesťou na hrudníku, najmä u ľudí s kardiovaskulárnymi ochoreniami</p> <p>Hrozí zhoršenie a tvorba ekzémov.</p> <p>Kombinácia mrazu a vetra môže spôsobiť omrzliny, lokálne poškodenia kože a podráždenie sliznice dýchacích ciest, čo môže viesť k respiračným ochoreniam.</p>



Hmla 

Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Najviac ohrozenými sú ľudia trpiaci astmou. Pľúca sú vystavené studenému a vlhkému vzduchu, čo môže spôsobiť podráždenie slizníc a dýchacích ciest, vyvolať kašeľ a sťažiť dýchanie. Ťažkosti s dýchaním sa zintenzívňujú úmerne s hustotou hmly, pričom môže nastať až pocit dusenia.

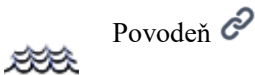
Osoby trpiace reumatizmom a artritídou môžu pociťovať intenzívnejšiu bolesť kĺbov.

Vplyvom hmlistého počasia sú ohrození aj ľudia s akýmkoľvek druhom kardiovaskulárneho ochorenia, ktorým sa môžu prejavovať ťažkosti srdcovo-cievneho systému.

Ľudia so zníženou imunitou sú náchylnejší na zápal dýchacích ciest.

U meteosenzitivných osôb sa môže vyskytnúť zmena nálady a psychickej pohody, taktiež bolesť hlavy, únava, ospalosť, hrozí aj zvýšené riziko symptómov depresie. Niektorí ľudia môžu trpieť podráždenosťou, zníženou koncentráciou a ich reakcie sú výrazne pomalšie.

Hmla môže pre zníženú dohľadnosť spôsobiť komplikácie v doprave, čo výrazne zvyšuje riziko dopravných nehôd, v dôsledku ktorých môžete utrpieť rôzne zranenia ako sú pomliaždeniny alebo zlomeniny končatín, otras mozgu či úrazy hlavy, chrbtice a miechy spôsobené silným nárazom, otvorené a rezné poranenia v dôsledku rozbitého skla, možné až fatálne následky.



Povodeň

Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Priame zdravotné riziká a ich dôsledky:

strhnutie ľudí prúdom vody, ktoré môže zapríčiniť silný prúd vody a prívalová povodňová vlna čoho dôsledkom sú rôzne zranenia, či možná smrť utopením, **vystavenie znečistenej vode**, pri zaplavení kanalizácie, ČOV alebo priemyselných skládok a pod., čo vedie k rôznym infekciám kože, nosa, uší, očných spojoviek, kožným afekciám a infekčným ochoreniam

vystavenie studenej vode, ktorá môže spôsobiť šok, zástavu srdca, podchladenie až smrť podchladením,

nadmerná psychická a fyzická záťaž, pri snahe zachrániť svoj život alebo osobný majetok, čím dochádza k najmä fyzickej ale aj psychickej vyčerpanosti organizmu až následnému psychickému zlyhaniu.

kontaminácia pitnej vody preniknutím povrchových vôd do vodných zdrojov a do poškodenej vodovodnej siete, čím dochádza k vzniku a šíreniu ochorení prenosných vodou – hepatitída A, dyzentéria, iné hnačkové ochorenia bakteriálneho a vírusového pôvodu

kontaminácia potravín a poľnohospodárskych plodín, čo môže spôsobiť vznik a šírenie infekčných ochorení a intoxikácia chemickými látkami

únik chemických látok zo zaplavených priemyselných a poľnohospodárskych podnikov, skládok, čo môže byť mimoriadne nebezpečné kvôli akútnej intoxikácii chemickými látkami, v prípade kontaminácie perzistentnými látkami riziko chronických účinkov

nahromadenie odpadu organického a anorganického pôvodu naplavením odpadov, nánosov, kalov, uhynutých zvierat, čo spôsobuje vznik a šírenie infekčných ochorení, môže dôjsť k inhalácii výparov a tvorbe kožných afekcií

premnoženie komárov a iného obťažujúceho hmyzu zo zaplavených a nedostatočne vyčistených vonkajších priestorov a priestorov budov od nánosov a kalov

migrácia zvierat, najmä hlodavcov, ktoré šíria závažné infekčné ochorenia ako leptospiroza, besnota, tularémia, toxoplazmóza

zvýšený psychický a fyzický stres dôsledkom straty blízkych osôb, vážnych zranení, či straty osobného majetku

vlhké obytné prostredie s výskytom plesní následkom nedostatočne vyčistených a vysušených vnútorných priestorov, čo vedie k zhoršeniu priebehu chronických respiračných ochorení, zvýšeniu akútnej respiračnej chorobnosti, či tvorbe alergií



Snehové jazyky a záveje


Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Snehové jazyky a záveje môžu spôsobiť komplikácie v doprave, je zvýšené riziko nehodovosti, ktoré môže byť spojené s rôznymi úrazmi.

V dôsledku zvráteného snehu hrozí riziko poranenia očí, poškodenie pokožky.

V snehových závejoch hrozí fyzické vyčerpanie, ktoré môže následne vyvolať podchladenie.



Vietor na horách 

Zdravotné riziká podľa ÚVZ SR

Silný vietor na horách môže spôsobiť rôzne úrazy, ktoré vzniknú pádom, taktiež po zasiahnutí poletujúcimi objektami, v pásme lesa po zasiahnutí zlomenou vetvou stromu alebo padaním stromov.

V dôsledku zvráteného snehu hrozí riziko poranenia očí, poškodenie pokožky.

V snehových závejoch hrozí fyzické vyčerpanie, ktoré môže následne vyvolať [podchladenie](#).

Zdravotné odporúčania



Dážď 

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Pokiaľ výdatné zrážky sprevádza pomerne chladné počasie, venujte náležitú pozornosť pri výbere vhodného oblečenia. Používajte viac vrstiev, nepremokavé topánky, vrchné oblečenie by malo byť odolné proti dažďu a vetru.

Ideálnou prevenciou proti prechladnutiu a chrípke počas daždivého a sychravého počasie je zvýšenie prísunu vitamínov na podporu imunity.

Pre minimalizáciu psychosomatických rizík dbajte na zásady zdravej životosprávy s dostatkom vitamínov, minerálov a ďalších nutrientov, dodržiajte pitný režim, vyhýbajte sa nadbytočnému stresu, doprajte si kvalitný spánok a oddych.

Buďte obozretní na cestách a jazdu prispôbte stavu vozovky.



Vietor 

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Zastavte prácu, pokiaľ sa táto práca stane príliš nebezpečnou v dôsledku silného vetra. Ukryte sa v interiéri budov, nezdržiavajte sa v blízkosti sklenených výplní, držte sa ďalej od vonkajších stien a okien, ak je to možné.

Ak šoférujete a nemôžete nájsť úkryt v budove, zostaňte vo vozidle. Ak je to možné, presuňte sa do oblasti, kde bude menej pravdepodobné, že Vás zasiahnu padajúce stromy alebo elektrické vedenie.

Uvedomte si, že neupevnené alebo slabo uchytené objekty sa môžu náhle pohybovať. Zaistite neupevnené alebo slabo uchytené objekty, napríklad prinesením do interiéru alebo použitím závaží, lán, reťazí alebo kolov.

Zabezpečte zámky, dvere, okná, lešenie, rebríky atď.

Prineste domáce zvieratá alebo hospodárske zvieratá pod prístrešie.

Pri nosení alebo zdvíhaní veľkých predmetov, ako je preglejka, si buďte vedomí toho, že tieto predmety môžu pôsobiť ako plachta.

Nevykonávajte zdvíhacie operácie, nepoužívajte žeriavy ani nevykonávajte podobné činnosti, ak to nie je bezpečné.

Nedotýkajte sa spadnutého elektrického vedenia a dodržiujte od neho bezpečnú vzdialenosť.



Sneženie 

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Zvýšte opatrnosť v exteriéri, najmä pri chôdzi po zasnežených plochách, pod ktorými sa môžu nachádzať zľadovatené povrchy.

Dôležitými faktormi, aby ste predišli pošmyknutiu a následnému pádu, sú:

výber vhodnej protišmykovej obuvi,
ponechať si voľné ruky,
pre stabilitu vykonávať menšie a kratšie kroky,

používať zábradlia, ak sú k dispozícii.

Buďte obozretní na cestách a jazdu prispôbte stavu vozovky.

Ideálnou prevenciou u ľudí so zníženou imunitou je zvýšenie prísunu vitamínov, aby tak podporili svoj imunitný systém.

Nedotýkajte sa spadnutého elektrického vedenia a dodržujte od neho bezpečnú vzdialenosť.



Poľadovica 

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Zvýšte opatrnosť v exteriéri, najmä pri chôdzi po zľadovatovaných povrchoch.

Dôležitými faktormi, aby ste predišli pošmyknutiu a následnému pádu, sú:

výber vhodnej protišmykovej obuvi,
ponechať si voľné ruky,
pre stabilitu vykonávať menšie a kratšie kroky,
používať zábradlia, ak sú k dispozícii.

Buďte obozretní na cestách a jazdu prispôbte stavu vozovky.

Nedotýkajte sa spadnutého elektrického vedenia a dodržujte od neho bezpečnú vzdialenosť.



Búrky 

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Počas búrky je dôležité si čo najskôr nájsť bezpečný úkryt. Ak sa nemôžete ukryť v budove chránenej bleskozvodom, skryte sa v aute a držte sa ďalej od okien.

Preventívne sa odporúča vypnúť elektronické zariadenia ako mobil, rádio alebo televízor. Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi. Kovové predmety, turistické palice či dáždnik dajte čo najďalej od seba.

Počas turistiky sa snažte nájsť a prečkať búrku napr. v chate, útulni alebo pod prístreškom, ktorý nevyčnieva nad okolitý terén.

Ak sa rozhodnete ukryť v previse alebo jaskyni, držte sa čo najďalej od vchodu a stien, posaďte sa na izolujúci materiál a spojte končatiny.

Nezdržiavajte sa na otvorenom priestranstve, pri otvorených lokalitách vodných plôch a ich blízkom okolí, opustite vrchol a hrebene hôr, postupujte do nižších polôh a dolín, vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, kovových reťazí, plotov či zábradlí.

Pokiaľ sa nachádzate na otvorenom priestranstve, snažte sa vyhľadať znížené miesto alebo priehlbínu, podľa možnosti so suchou pôdou a zaujmite zníženú polohu, nohy držte čo najbližšie pri sebe.

Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia.


Ak sa pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.

Počas silného krupobitia vyhľadajte akýkoľvek úkryt, ktorý Vás ochráni pred potencionálnym rizikom zásahu krúpami. Chráňte si predovšetkým povrch hlavy, napr. taškou, batohom, rozprestretou bundou alebo aspoň rukami, pokiaľ sa dostanete do bezpečia.

[Vietor](#), [Prívalová povodeň](#), [Dážď](#)

Pre minimalizáciu psychosomatických rizík dbajte na zásady zdravej životosprávy s dostatkom vitamínov, minerálov a ďalších nutrientov, dodržujte pitný režim, vyhýbajte sa nadbytočnému stresu, doprajte si kvalitný spánok a oddych.



Vysoké
teploty 

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

1. \geq
stupeň 33
°C

Dôležitou zásadou pri vysokých vonkajších teplotách je dôsledné dodržiavanie pravidelného pitného režimu, a to aj v prípade, že

		nepociťujete smäd. Obmedzte fyzickú námahu a nezdržiavajte sa na priamom slnku.
2. stupeň	≥ 35 °C	Dôležitou zásadou pri vysokých vonkajších teplotách je dôsledné dodržiavanie pravidelného pitného režimu, a to aj v prípade, že nepociťujete smäd. Obmedzte fyzickú námahu a nezdržiavajte sa na priamom slnku. Odporúča sa minimalizovať pobyt v exteriéri.
3. stupeň	≥ 38 °C	Dôležitou zásadou pri vysokých vonkajších teplotách je dôsledné dodržiavanie pravidelného pitného režimu, a to aj v prípade, že nepociťujete smäd. Obmedzte fyzickú námahu a nezdržiavajte sa na priamom slnku. Neodporúča sa pobyt v exteriéri a je potrebné byť obozretný aj v interiéri.



Nízke
teploty 

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

1. stupeň	≤ -15 °C	Náležitú pozornosť venujte ochrane nôh, rúk a hlavy. Noste teplé rukavice, čiapky, ponožky a zimné nepremokavé topánky. Používajte viac vrstiev oblečenia, vrchné oblečenie by malo byť odolné proti vetru, dažďu a snehu. Dôsledným dodržiavaním uvedených odporúčaní môžete minimalizovať riziko podchladenia. Varovné signály podchladenia: svalový tras, studené prsty na rukách a nohách – následná necitlivosť, ochladzujúce sa končatiny, svetlé škvrny na tvári, či pokožke na rôznych častiach tela vplyvom mrazu, príznaky srdcovej arytmie, bolesti na hrudníku, dýchacie ťažkosti, dýchavičnosť. Pokiaľ sa u Vás prejaví jeden z vyššie uvedených prejavov podchladenia, najdôležitejšou zásadou je zastaviť pôsobenie chladu a minimalizovať straty tepla. Snažte sa dostať do tepla, vypite teplý sladký nápoj, ktorý Vás zahreje a dodá energiu. Pri extrémne nízkych vonkajších teplotách vzduchu sa odporúča minimalizovať pobyt v exteriéri. Osobám so suchou a šupinatou pokožkou sa odporúča dodržiavať pitný režim, aby koža bola hydratovaná. Ideálnou prevenciou proti prechladnutiu a chrípke je zvýšenie prísunu vitamínov na podporu imunity.
--------------	-------------	--

2.
stupeň $\leq -$
20
°C

Náležitú pozornosť venujte ochrane nôh, rúk a hlavy. Noste teplé rukavice, čiapky, ponožky a zimné nepremokavé topánky. Používajte viac vrstiev oblečenia, vrchné oblečenie by malo byť odolné proti vetru, dažďu a snehu. Dôsledným dodržiavaním uvedených odporúčaní môžete minimalizovať riziko podchladenia.

Varovné signály podchladenia:

svalový tras,
studené prsty na rukách a nohách – následná necitlivosť,
ochladzujúce sa končatiny,
svetlé škvrny na tvári, či pokožke na rôznych častiach tela vplyvom mrazu,
príznaky srdcovej arytmie,
bolesti na hrudníku,
dýchacie ťažkosti,
dýchavičnosť.

Pokiaľ sa u Vás prejaví jeden z vyššie uvedených prejavov podchladenia, najdôležitejšou zásadou je zastaviť pôsobenie chladu a minimalizovať straty tepla. Snažte sa dostať do tepla, vypite teplý sladký nápoj, ktorý Vás zahreje a dodá energiu.

Pri extrémne nízkych vonkajších teplotách vzduchu sa odporúča minimalizovať pobyt v exteriéri.

Osobám so suchou a šupinatou pokožkou sa odporúča dodržiavať pitný režim, aby koža bola hydratovaná.

Ideálnou prevenciou proti prechladnutiu a chrípke je zvýšenie prísunu vitamínov na podporu imunity.

3.
stupeň ≤ -30
°C

Náležitú pozornosť venujte ochrane nôh, rúk a hlavy. Noste teplé rukavice, čiapky, ponožky a zimné nepremokavé topánky. Používajte viac vrstiev oblečenia, vrchné oblečenie by malo byť odolné proti vetru, dažďu a snehu. Dôsledným dodržiavaním uvedených odporúčaní môžete minimalizovať riziko podchladenia.

Varovné signály podchladenia:

svalový tras,
studené prsty na rukách a nohách – následná necitlivosť,
ochladzujúce sa končatiny,
svetlé škvrny na tvári, či pokožke na rôznych častiach tela vplyvom mrazu,
príznaky srdcovej arytmie,
bolesti na hrudníku,
dýchacie ťažkosti,
dýchavičnosť.

Pokiaľ sa u Vás prejaví jeden z vyššie uvedených prejavov podchladenia, najdôležitejšou zásadou je zastaviť pôsobenie chladu a minimalizovať straty tepla. Snažte sa dostať do tepla, vypite teplý sladký nápoj, ktorý Vás zahreje a dodá energiu.

Pri extrémne nízkych vonkajších teplotách vzduchu sa odporúča minimalizovať pobyt v exteriéri.

Osobám so suchou a šupinatou pokožkou sa odporúča dodržiavať pitný režim, aby koža bola hydratovaná.

Ideálnou prevenciou proti prechladnutiu a chrípke je zvýšenie prísunu vitamínov na podporu imunity.



Hmla [🔗](#)

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Ideálnou prevenciou počas hmlistého počasia je zvýšenie prísunu vitamínov na podporu imunity.

Pre minimalizáciu psychosomatických rizík dbajte na zásady zdravej životosprávy s dostatkom vitamínov, minerálov a ďalších nutrientov, dodržujte pitný režim, vyhýbajte sa nadbytočnému stresu, doprajte si kvalitný spánok a oddych.

Buďte obozretní na cestách a jazdu prispôbte stavu vozovky.



Snehové
jazyky a
záveje [🔗](#)

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Náležitú pozornosť venujte ochrane nôh, rúk a hlavy. Noste teplé rukavice, čiapky, ponožky a zimné nepremokavé topánky. Používajte viac vrstiev oblečenia, vrchné oblečenie by malo byť odolné proti vetru a snehu.



Vietor na
horách [🔗](#)

Zdravotné odporúčania podľa ÚVZ SR

Vyhľadať úkryt a ostať tam, pokiaľ sa situácia neupokojí a bude bezpečné miesto úkrytu opustiť.