

[https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5685:meteorologicke-a-hydrologicke-vystrahy-shmu-budu-sprevadza-prakticke-zdravotne-odporuania-od-uvz-sr&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=5685:meteorologicke-a-hydrologicke-vystrahy-shmu-budu-sprevadza-prakticke-zdravotne-odporuania-od-uvz-sr&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62)

## Meteorologické a hydrologické výstrahy SHMÚ budú sprevádzať praktické zdravotné odporúčania od ÚVZ SR



[Tlačové správy](#)

**Štvrtok, 25. máj 2023 12:04**

Slovenský hydrometeorologický ústav (SHMÚ) a Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) posilnili vzájomnú spoluprácu pri informovaní verejnosti o meteorologických a hydrologických výstrahách na webovej stránke [www.shmu.sk](http://www.shmu.sk).

„Po vydaní výstrahy SHMÚ pred nebezpečnými poveternostnými javmi alebo povodňou sa široká verejnosť dozvie okrem meteorologických a hydrologických údajov aj informácie od ÚVZ SR, ktoré sú rozdelené do jednotlivých sekcií: Ohrozené skupiny obyvateľstva, Zdravotné riziká, Zdravotné odporúčania. Napríklad pri povodniach si verejnosť nájde praktické informácie k hygienickým požiadavkám pre studne, potraviny a poľnohospodárske plodiny, ktoré boli zaplavené vodou, a tiež, aké zdravotné riziká môžu nastať v dôsledku povodní. Pri meteorologických výstrahách budú zverejnené odporúčania, ako sa správať počas horúčav, mrazov a iných prejavov počasia spolu s uvedením, ktoré rizikové skupiny môžu byť najviac postihnuté týmito javmi a aké zdravotné riziká z toho vyplývajú,“ vysvetlil hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Ako uviedol generálny riaditeľ SHMÚ Martin Benko: „výsledkom spolupráce SHMÚ a ÚVZ SR je tak kvalitnejší servis pre obyvateľov na území Slovenskej republiky, pretože v čase vydania výstrahy sú pre verejnosť i médiá okamžite k dispozícii aj relevantné zdravotné odporúčania. Týkajú sa nebezpečných javov, ako sú napríklad vietor, búrky, nízke či vysoké teploty alebo povodne a iné.“

Kompletné informácie ÚVZ SR k hydrologickým a meteorologickým výstrahám SHMÚ nájdete na <https://www.shmu.sk/sk/?page=2695> a <https://www.shmu.sk/sk/?page=2691>.

SHMÚ a ÚVZ SR sa touto aktivitou podieľali na riešení úlohy 5.4.2 z Akčného plánu pre implementáciu Stratégie adaptácie Slovenskej republiky na zmenu klímy. Výsledkom spolupráce je implementácia textov ÚVZ SR do meteorologických a hydrologických výstrah SHMÚ <https://www.shmu.sk/sk/?page=987> a <https://www.shmu.sk/sk/?page=1680>.

Úrad verejného zdravotníctva SR a Slovenský hydrometeorologický ústav

<https://www.shmu.sk/sk/?page=2695>

## Zdravotné odporúčania ÚVZ SR k hydrologickým výstrahám SHMÚ pre všetky typy povodní

### Základné zásady – pokyny pre verejnosť počas povodní

#### Pri vzniku povodne je potrebné:

- Po celú dobu sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

## Pravidlá zdravotnej bezpečnosti obyvateľov:



- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti.
- Vstupujte len do stojatej vody. Nikdy nevstupujte do prúdiacej vody. Prúd vody je veľmi nebezpečný a môže spôsobiť pri rýchlom stúpnutí hladiny utopenie. Prúdenie vody si overte vhadením kusa dreva na hladinu vody.
- Dávajte pozor kam stúpate. Povrch môže byť pokrytý črepinami skla alebo klineciami. Používajte pevnú obuv.
- Nejazdite autom v zatopenej oblasti. Auto môže byť zaplavené, strhnuté prúdom alebo náhlou príválovou vlnou.
- Ihneď vypnite prívod elektrickej energie do vášho domu. Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom. Voda je dobrým vodičom elektrického prúdu.
- Pokiaľ opúšťate dom, nezabudnite vypnúť hlavný prívod elektrického prúdu. Pokiaľ ste to nestihli a vraciate sa po záplave, urobte to ako prvú vec ešte pred prehliadkou domu. Zatopené elektrické prístroje vyžadujú pred opätovným uvedením do prevádzky odbornú prehliadku.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite. Svietťe len baterkou.
- Vo vnútri domu nepoužívajte benzínové agregáty, oxid uhoľnatý vás môže zabiť. Pozor na spaliny z uhlia a dreva, ak bol porušený komín domu.


## Všeobecné preventívne zásady na predchádzanie prenosným ochoreniam:

Pri všetkých prácach spojených s likvidáciou následkov povodní treba dodržiavať základné zásady ochrany zdravia – starostlivo a často si umývať ruky mydlom.

- Ruky si treba umývať vždy po kontakte s predmetmi, ktoré prišli do styku so záplavovou vodou alebo kalmi, pred jedením a pitím, pred fajčením, pred a po použití WC. Po ukončení sanačných prác treba ruky dôkladne vydezinfikovať.
- Počas prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv. Po ich použití je nevyhnutné odevy a obuv vyčistiť a vydezinfikovať.
- Aj vyčistené miesto môže byť nechtiac opätovne kontaminované niekým iným, prípadne aj hmyzom, vetrom a podobne. Kontaminované bývajú aj miesta, ktoré viditeľne nepreukazujú znaky znečistenia.
- Ješť a piť možno len vo vyhradených vydezinfikovaných miestach (jedlo z overených zdrojov). Predtým treba odložiť ochranné pomôcky, vydezinfikovať si a umyť ruky. Jedlo neponechávame voľne bez prikrytia.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára. Rozškrabanými štípancami od komárov a iného hmyzu a zádermi sa môže do tela dostať infekcia.
- Je treba dávať pozor na zanesenie infekcie do očí a nosa pri pretieraní očí, čistení nosa a podobne. Používame jednorazové papierové vreckovky.

## Základné hygienické požiadavky:

|   |   |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Umývanie rúk</b></p> <p><b>Ruky si umývajte starostlivo a často.</b><br/>Umývajte si ruky pokiaľ možno mydlom, najmä vždy po styku s predmetmi, ktoré boli v kontakte so záplavovou vodou alebo kalmi, takisto vždy pred jedlom a pitím, skôr, než sa dotknete svojej tváre a samozrejme vždy pred a po použití WC.</p>   |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Pitná voda</b></p> <p><b>Na pitie a varenie zásadne používajte len vodu, ktorej zdravotná bezpečnosť je spoľahlivo overená,</b> predovšetkým však vodu balenú.<br/>Ak bola vaša studňa priamo zaplavená alebo ak bývate v oblasti postihnutej povodňou, pričom vaša studňa nemusela byť zaplavená priamo, vodu z nej nepoužívajte na pitie ani na varenie, kým sa nevykoná <b>sanácia</b> a neuskutoční <b>chemický</b> a <b>mikrobiologický rozbor</b>, ktorého výsledky budú <b>vyhovujúce</b>.</p> |

|   | <b>Potraviny (pokyny pre domácnosti)</b>   |
|---|--|
|  | <p><i>Zaplavené poľnohospodárske plodiny</i><br/> Všetky poľnohospodárske plodiny, ktoré boli zaplavené povodňovou vodou, kalmi a bahnom, treba považovať za zdraviu škodlivé.<br/> Tieto plodiny, hoci boli zaplavené len čiastočne a ďalej rástli, v žiadnom prípade bez posúdenia príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) nikdy nekonzumujte.<br/> Ovocie na stromoch a kríkoch, ktoré nebolo povodňovou vodou, kalmi a bahnom priamo dotknuté, možno jesť po dôkladnom umytí pitnou vodou.</p>   |
|   | <p><i>Zaplavené potraviny</i><br/> Nejedzte potraviny zaplavené povodňovou vodou, kalom a bahnom, s <b>výnimkou potravín hermeticky balených v skle, kovových obaloch vrátane potravín hermeticky uzatvorených v tuhých plastových obaloch, pokiaľ nejavia známky poškodenia, resp. porušenia či zmien ich vonkajšieho vzhľadu, čitateľnosti ich etikiet, tvarových deformácií a iných porušení originality balenia takýchto potravín.</b> Povodňou zasiahnuté hermeticky balené potraviny, ktoré nejavia známky poškodenia, resp. porušenia či zmien ich vonkajšieho vzhľadu, čitateľnosti ich etikiet, tvarových deformácií a iných porušení originality balenia takýchto potravín, však treba pred ich použitím dôkladne očistiť a dezinfikovať.<br/> Nemožno používať potraviny so zjavne poškodenými obalmi, etiketami, resp. také, ktoré sú úplne bez etikiet.</p> |
|   | <p><i>Chladené a mrazené potraviny</i><br/> <b>Nekonzumujte</b> ani chladené či mrazené potraviny, najmä vtedy, ak v dôsledku znefunkčnenia chladiaceho alebo mraziaceho zariadenia javia také zmeny vlastností vnímané zmyslami, ktoré vylučujú ich ďalšie použitie na účely ľudskej výživy (zápach, zmeny konzistencie/skupenstva, farby a podobne).</p>   |
|   | <p><b>Zákaz konzumovania</b> v primeranej miere platí aj pre všetky ďalšie nasledujúce potraviny, ak boli v priamom styku so záplavovou vodou, bahnom či kalom: akékoľvek otvorené balenia potravín vrátane neotvorených v papierovom obale alebo s viečkom z voskového papiera, s netesniacim plastovým viečkom, najmä vtedy, ak obsahujú majonézy a dresingy; vrecúškové balenia bylín a čajov; múky, obilniny, cukor, kávu vo vrecúškach i vo vreciach; všetky potraviny v kartónových nádobách vrátane škatúl na džús/mlieko/detskú výživu, všetky potraviny v papierových, látkových a celofánových obaloch – aj v prípade, ak by vyzerali ako suché a neporušené (soľ, cereálie, cestoviny, ryža, sušienky, keksy, čokoláda, bonbóny a podobne).</p>   |

## Zdravotné riziká

### 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 najmä k fyzickej ale aj psychickej vyčerpanosti organizmu až následnému psychickému zlyhaniu.

### Nepriame zdravotné riziká a ich dôsledky

- **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 požívatin a poľnohospodárskych plodín**, čo môže spôsobiť vznik a šírenie infekčných ochorení a intoxikáciu 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 leptospiróza, besnota, tularémia, toxoplasmóza,
- **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 vzniku alergií.

## Základné odporúčania

- Chráňte predovšetkým svoje zdravie a až potom majetok.
- Po celú dobu sa riadte pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite. Sviňte len baterkou.
- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred fajčením, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.
- [Zdravotné odporúčania ÚVZ SR k hydrologickým výstrahám SHMÚ pre všetky typy povodní](https://www.shmu.sk/File/thumbs/Files/admin/Povodne-3_1.pdf)  
[https://www.shmu.sk/File/thumbs/Files/admin/Povodne-3\\_1.pdf](https://www.shmu.sk/File/thumbs/Files/admin/Povodne-3_1.pdf) - povodne v pdf formáte

# Informácie ÚVZ SR k meteorologickým výstrahám

## 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.  $\geq 33$  °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.  $\geq 35$  °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.  $\geq 38$  °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 utpieť 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 rezne 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 rezne 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, trávacie 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 náhlejši 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 príválových zrážkach** hrozí nebezpečenstvo [príválovej povodne](#), ktorá predstavuje ďalšie rizikové vplyvy na zdravie človeka.

[Výdatné zrážky](#) môžu pre zníženú viditeľnosť a šmykľavosť 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.<br><br>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.<br><br>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.<br><br>K hypotermii dochádza, keď telo stráca teplo rýchlejšie ako ho |
|-----------|------------------------------------|---|



|    |          |  |
|----|----------|--|
|    |          | <p>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>   |
| 2. | ≤ -20 °C | <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> |
| 3. | ≤ -30 °C | <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.

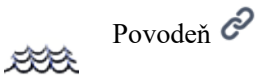
Vplyvom hmlistého počasia sú ohrození aj ľudia s akýmkoľvek druhom

kardiovaskulárneho ochorenia, ktorým sa môžu prejavit' 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 utrieť 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 intoxikácií 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 leptospiróza, besnota, tularémia, toxoplasmóza

**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 zvýšene 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 dostatkem 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.



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 dodržujte 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 zľadovatených 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 previsle 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 dostatkem 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. stupeň  $\geq 33$  °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  $\leq 35$   
°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  $\leq 38$   
°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  $\leq -15$   
°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  $\leq -30$   
°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 dostatkem 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.