Odporúčané režimové opatrenia pre ochranu zdravia obyvateľstva

Okresným úradom a orgánom územnej samosprávy sa odporúča zabezpečiť primeranú informačnú kampaň pre verejnosť so zameraním na nasledujúce preventívne zásady ochrany zdravia:

1. **Pitný režim a saturácia organizmu:** Odporúča sa priebežný príjem tekutín počas celého dňa (spravidla v rozsahu 1,5 až 3 litre u dospelej osoby) bez ohľadu na subjektívny pocit smädu. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, nízko-mineralizované stolové vody alebo nesladené čaje. Dôrazne sa neodporúča konzumácia alkoholických, silne kofeínových a presladených nápojov, ktoré prispievajú k dehydratácii. Na účely termoregulácie sa odporúča využívať vlažnú sprchu.
2. **Pohybová aktivita a expozícia solárnemu žiareniu:** V čase najintenzívnejšieho slnečného žiarenia (medzi 11:00 hod. a 17:00 hod.) sa odporúča minimalizovať pobyt na priamom slnku a zdržiavať sa v tieni či chladených priestoroch. Pri pohybe v exteriéri sa uprednostňuje ľahký, vzdušný odev svetlých farieb, pokrývka hlavy, slnečné okuliare a aplikácia ochranných krémov s faktorom minimálne SPF 30. Vykonávanie zvýšenej fyzickej námahy a športových aktivít sa odporúča obmedziť, prípadne ich presunúť na skoré ranné alebo neskoré večerné hodiny.
3. **Režim v budovách a optimálne využívanie technických zariadení (v súčinnosti s ÚVZ SR):** Interiéry sa odporúča chrániť pred prehrievaním pasívnym tienením (žalúzie, rolety, závesy). Vetranie interiérov je vhodné realizovať výlučne skoro ráno alebo neskoro večer. Pri využívaní klimatizačných jednotiek sa odporúča dbať na to, aby rozdiel medzi vonkajšou a vnútornou teplotou neprekročil 5 až 7 °C, čím sa predchádza teplotnému šoku. Používanie ventilátorov sa stáva neúčinným a neodporúča sa, ak teplota v miestnosti presiahne 35 °C.
4. **Prevencia v doprave a parkovaní:** Dôrazne sa upozorňuje na kritické nebezpečenstvo ponechávania detí, seniorov alebo domácich zvierat v zaparkovaných vozidlách, a to aj na krátky čas. Vodičom sa odporúča pred opustením automobilu dôsledne skontrolovať zadné sedadlá.
5. **Ochrana zraniteľných skupín a environmentálne aspekty:** Odporúča sa zvýšená vzájomná pozornosť voči zraniteľným osobám (deti, starší spoluobčania, chronicky chorí pacienti). Pre domáce a hospodárske zvieratá je potrebné zabezpečiť permanentný prístup k čerstvej vode a tieň. Vzhľadom na zvýšené riziko požiarov je nevyhnutné rešpektovať zákaz zakladania ohňa v prírode a odporúča sa racionálne, šetrné hospodárenie s vodnými zdrojmi (obmedzenie napúšťania bazénov či polievania trávnikov počas dňa).