



Zdraví i v horku

Doporučení pro pečující personál
a rodinné příslušníky starších osob
nebo osob na péči odkázaných



Obsah



1. Nebezpečí při vedrech3

Nárůst nebezpečí horka v důsledku klimatické změny4

Starší a na péči odkázaní lidé jsou zvláště ohroženi6

Zdravotní rizika už na jaře7

2. Ochrana začíná před obdobím veder9

Pečovatelské služby10

Rodinní příslušníci, přátelé a známí starších či osob
s nutností péče11

3. Tipy při vedru13

Pouhé informování nestačí14

Povzbuzujte k pravidelnému pití – i bez pocitu žízně14

Teplota nápojů15

Lehká, čerstvá a chladivá strava16

Pečujte o tělo a chlaďte se16

Jak se ochladit16

Volné, lehké a prodyšné oblečení17

Udržujte chlad v místnostech17

Užívání léků přizpůsobené teplotním podmínkám18

Skladování léků přizpůsobené teplotě19

Sledujte příznaky onemocnění způsobených horkem19

4. Onemocnění z vedra: příznaky a léčba21

Vyčerpání z horka / dehydratace23

Kolaps z horka25

Úpal26

Křeče z horka28

Potní vyrážka29

Úžeh30

Spálení sluncem31

Kdy volat záchrannou službu (155)32

Použité zdroje a odborné podklady33

Shrnutí hlavních doporučení34

Původní publikace: Gesund trotz Hitze

Původní vydání: Umweltbundesamt GmbH, Spittelauer Lände 5, 1090 Wien, 2014

© Umweltbundesamt GmbH, Wien, 2014

Texty a ilustrace převzaty se svolením Umweltbundesamt GmbH pro české vydání.

Ilustrace originálu: LWZ

Grafika originálu: Eva Schuster

České vydání připravili:

MAS Sdružení Růže z.s., Žižkovo nám. 107,

373 12 Borovany

RERA a.s., Okružní 517/10, 370 01 České Budějovice

Grafická úprava českého vydání: Pavel Jaloševský



V českém vydání byly některé údaje a formulace doplněny nebo upraveny podle českých zdrojů: publikace Atlas dekarbonizace Česka (Fakta o klimatu, 2025, licence CC BY 4.0).

Rok českého vydání: 2026

Spolufinancováno z Programu přeshraniční spolupráce Interreg Rakousko – Česko 2021 – 2027 v rámci projektu DeKLARed ADAPTRegions č. ATCZ00031



Spolufinancováno
Evropskou unií



1. Nebezpečí při vedrech





Nárůst nebezpečí horka v důsledku klimatické změny

Zvyšující se **četnost a intenzita vln veder** je přímým důsledkem klimatické změny na lidské zdraví.

Vedro je v Česku stále častější a silnější.

V důsledku klimatické změny roste počet horkých dnů i období, kdy vysoké teploty trvají několik dní po sobě. Česká republika se od roku 1961 oteplila o více než 2 °C a odborné odhady ukazují, že tento trend bude pokračovat i v dalších desetiletích.

Současně výrazně přibývá tropických dnů, tedy dnů s teplotou 30 °C a vyšší: zatímco v 60. letech jich bylo v průměru 4,5 ročně, v letech 2011–2020 už 13,6. (Fakta o klimatu, Atlas dekarbonizace Česka, 2025, s. 232, CC BY 4.0; upraveno.) Vedro tak už není jen nepříjemností letních měsíců, ale také důležitým zdravotním rizikem.

Nejvíce ohrožené jsou především děti

a senioři. Dětský organismus se s vysokými teplotami vyrovnává hůře, protože ještě není plně přizpůsobený. U seniorů se zase častěji objevují zdravotní potíže, které může vedro zhoršit. Riziko zvyšuje také nedostatek tekutin, pobyt na přímém slunci, přehřáté byty nebo fyzická námaha v horku.

Důsledkům vedra lze ale z velké části předcházet. Pomáhá dostatečný pitný režim, vhodné oblečení, stín, větrání ve správnou dobu i omezení náročných aktivit během nejteplejší části dne. Tato brožura přináší praktická doporučení, jak chránit děti i seniory před horkem a jak včas rozpoznat varovné příznaky přehřátí či dehydratace.

Například:

- ve **Vídni** stoupl průměrný počet horkých dnů z **9,6 na 15,2**,
- v **Innsbrucku** z **9,0 na 16,6**,
- v **Klagenfurtu** z **6,2 na 13,9**.

Horkých dnů v minulosti přibývalo a bude i nadále přibývat

Podle klimatických modelů bude tento trend dále pokračovat.

Navíc horké dny přicházejí **v roce dříve**, tedy v době, kdy se organismus ještě nestihl přizpůsobit vyšším teplotám.

Tyto jevy **nelze podceňovat** – vlny veder v letech 2003 a 2010 si v Evropě vyžádaly **desítky tisíc obětí**. Podle **WHO** způsobila vlna veder v srpnu 2003 asi **70 000 úmrtí**.



Starší a na péči odkázaní lidé jsou zvláště ohroženi

Lidé starší **65 let** a **osoby odkázané na péči** patří mezi nejohroženější. Riziko se zvyšuje s věkem, protože s přibývajícími roky **klesá schopnost těla regulovat teplotu**.

Starší lidé mají také **snížený pocit žízně**. Nedostatečný příjem tekutin a snížená schopnost pocení vedou k tomu, že teplo se špatně odvádí a dochází k **přehřívání organismu**.

Zvláště ohroženi jsou:

- osoby s **poruchami paměti či orientace** odkázaní na pomoc druhých při každodenní péči (často zapomínají pít)
- osoby **užívající určité léky** (např. sedativa, antidepressiva, psychofarmaka, antihistaminika, diuretika, léky na snížení tlaku)
- **chronicky nemocní** – kardiaci, diabetici, lidé s onemocněním plic, ledvin, oběhového systému, pacienti s **neurologickými nemocemi** (Parkinson, Alzheimer), osoby s **nadváhou nebo podvýživou**
- lidé s **horečnatými onemocněními**
- konzumenti **alkoholu nebo drog**
- osoby se **známou poruchou přizpůsobení se teplu**

Některé léky zhoršují schopnost adaptace na horko

Zdravotní rizika už na jaře

Organismus se sice může na horko adaptovat, ale tento proces je u starších a na péči odkázaných lidí **pomalejší a méně účinný**, než u mladých a zdravých osob.

Proto je riziko největší:

- **na začátku léta** (květen, červen), kdy si tělo ještě nezvyklo na vyšší teploty
- **během dlouhotrvajících vln veder** s vysokou vlhkostí a malým prouděním vzduchu, kdy teploty v noci neklesají pod **20 °C**

Pomalá a méně účinná adaptace na teplo u starších osob a osob závislých na péči



2. Ochrana začíná před obdobím veder





Včasným plánováním se může předejít zdravotním rizikům

Pečovatelské služby

Proberte s osobami, o které pečujete, i s jejich rodinami, **zásady ochrany zdraví během vln veder.**

V případě rizikových osob **konzultujte s ošetřujícím lékařem**, zda je třeba upravit pozorování zdravotního stavu nebo léčbu.

Důležité:

- Horko může **zhoršit některá onemocnění.**
- Určité léky mohou při vlnách veder způsobit problémy: Podporují **dehydrataci** nebo narušují **termoregulaci** (např. psychofarmaka, diuretika, antihistaminika, léky na tlak).

Příprava již na jaře

Vypracujte **plán ochrany zdraví** pro období veder:

- určete **osoby s vyšším zdravotním rizikem**
- stanovte **odpovědné pečovatele** a ujistěte se, že jsou proškoleni
- připravte **postupy pro mimořádné situace**
- zajistěte **kontinuitu péče během dovolených** (zástupy musejí být zapojeny do plánování i školení).

Rodinní příslušníci, přátelé a známí starších či osob s nutností péče

Zvažte – pokud je to nutné - případné **úpravy bytu** pro lepší ochranu před horkem:
např. instalaci **ochranných fólií na okna** nebo **vnějších žaluzií.**

Proberte s dotyčnou osobou **zásady chování v době veder** a včas se poradte s lékařem ohledně možných úprav léčby, neboť:

- Horko může zhoršit průběh nemocí.
- Některé léky mohou při vysokých teplotách působit škodlivě (zejména diuretika, antihistaminika, léky na tlak, psychofarmaka).

Zajistěte podporu a kontakt

- Organizujte **každodenní telefonáty nebo návštěvy.**
- Požádejte o **pomoc pečovatelskou službu**, pokud je třeba zajistit dohled během vln veder.
- Zajistěte **zásoby potravin a nápojů** (např. pomoc s nákupy).

Připravte **přehledný seznam kontaktů** – rodina, lékař, sousedé – a umístěte jej u telefonu.

V horkém počasí může starší člověk potřebovat odbornou péči, i když ji (zatím) normálně nepotřebuje





3. Tipy při vedru





Letáky nestačí.
Pravidelné návštěvy
a telefonáty jsou
nezbytné

Pouhé informování nestačí

Starší a na péči odkázaní lidé často **nedokážou sami rozpoznat nebezpečí horka** a ani si **neuvědomují potřebu ochrany**.

Studie ukazují, že **rozdávání letáků nebo brožur samo o sobě nestačí** – obvykle **nemotivuje** k správnému chování.

Nutné jsou:

- **pravidelné návštěvy** (alespoň 1× denně) a
- **telefonické hovory** během vln veder

Tyto kontakty připomínají význam opatření na ochranu zdraví a umožňují včas odhalit potíže. Je zásadní, aby se **riziko horka** včas rozpoznalo a bylo bráno jako **reálné ohrožení** pro osoby, o které pečujeme.

Při vydání výstrahy před horkem je třeba okamžitě přijmout zvláštní ochranná opatření.

Povzbuzujte k pravidelnému pití – i bez pocitu žízně

Příprava pití do
džbánu viditelně
ukazuje denní dávku
tekutiny

Obecné pravidlo:

- každou hodinu 1 sklenice vody (cca 0,125 l)
- celkem 1,5 – 2 litry tekutin denně
- Pomáhá, když je denní dávka **viditelně připravena** – např. ve džbánu.

Důležité je:

- Pijte **v malých dávkách během dne**, tělo neumí ukládat větší množství vody.
- U starších osob musí být pitný režim **přizpůsoben zdravotnímu stavu** – někdy je třeba příjem tekutin omezit.

- Poradte se s lékařem o **vhodném množství, intervalech i typech nápojů**.
- Užitečné mohou být „**pitné záznamy**“, protože starší lidé často nedokážou situaci sami posoudit.

Vhodné nápoje:

- **neperlivá minerální voda**, kohoutková voda
- **vlažný bylinkový nebo ovocný čaj**
- **čaj s mátou a citronem**
- **ředěné ovocné šťávy**

Vyhněte se:

- **alkoholu a kofeinovým a silně slazeným nápojům** – ty tělo dehydratují

Při silném pocení je třeba **doplnit minerály**, především **sodík** – nejlépe **minerální vodou s obsahem Na > 20 mg/l**.

Pokud pijete ovocné šťávy nebo kávu (nápoje s nízkým obsahem sodíku), ujistěte se, že **přijímáte dostatek soli v jídle**.

Teplota nápojů

Nepijte **ledově studené nápoje** – tělo musí tekutinu ohřát na svou teplotu, což ho dále zatěžuje a zároveň to **potlačuje pocit žízně**. Výsledkem bývá **příliš malý příjem tekutin**.

Pokud osoba pije málo, můžete tekutiny doplnit také pomocí **polévek, kompotů, ovoce a zeleniny** bohaté na vodu – např. **jahody, broskve, rajčata, okurky**.

Při **horečce** je nutné příjem tekutin **zvýšit** – např. při zvýšení tělesné teploty z 37 °C na 38 °C je potřeba asi **o půl litru vody více**.

Ledově vychlazené nápoje zatěžují tělo



Lehká, čerstvá a chladivá strava

- Jezte **ovoce, zeleninu a saláty** – mají vysoký obsah vody a minerálů, ty jsou důležité hlavně při nadměrném pocení.
- Vyhněte se **bílkovinám** (např. masu), protože zvyšují tvorbu tělesného tepla.
- **Více menších jídel** denně je vhodnější než málo velkých, ty zatěžují organismus a nepodávejte **příliš studené nápoje**, mohou vést k žaludečním problémům.
- Při teplém počasí se **mikroorganismy (např. salmonely)** množí rychleji – je proto nutné **důsledně dodržovat hygienu** a chladit především **otevřené potraviny**, aby se předešlo průjmům.

Pečujte o tělo a chlaďte se

- **Denně kontrolujte tělesnou teplotu** (nejlépe teploměrem do ucha). Teplota **nad 37 °C** je **varovný signál**.
- Vyhněte se **fyzické námaze venku** mezi **11. a 18. hodinou** a při **vysoké koncentraci ozonu**.
- Nikdy **nenechávejte starší osoby nebo ty s nutností péče v zaparkovaném autě!**

Jak se ochladit

- Doporučte **vlažnou sprchu nebo koupel nohou**, případně **omývání rukou a paží studenou vodou**.
- Přiložte **vlhké ručníky** na nohy, ruce, obličej a krk. **Postříkejte tělo vodou** a neotírejte ho – odpařující se voda chladí.
- Nohy je možné **natřít chladivým balzámem**.
- Osoby upoutané na lůžko **omývejte chladnou žínkou**.

Tělesná teplota nad 37 °C je varovným signálem

Použijte odpařovací chlazení

Volné, lehké a prodyšné oblečení

- Nejvhodnější je **bavlna nebo len**.
- Na slunci noste **světlé oblečení, sluneční brýle, krém s faktorem alespoň SPF 15 a pokrývku hlavy** – mozek a hlava jsou na přímé slunce mimořádně citlivé.
- Používejte **lehké příkrývky a co nejméně polštářů**. Měňte **propocené ložní prádlo** častěji. Pokud je to možné, **nahradte neprodyšné plenkové kalhotky síťovanými** s vložkou – zabráníte přehřívání.

Hlava a mozek jsou obzvláště citlivé na přímé sluneční záření

Udržujte chlad v místnostech

- **Sledujte teplotu**: ráno (8–10 h), v poledne (kolem 13 h) a večer (po 22 h). Ideálně by **neměla přesáhnout 26 °C**.
- Pokud nelze místnosti dostatečně ochladit, přesuňte osobu do **chladnější části domu (např. přízemí)**.
- **Větrejte jen ráno a v noci**.
- **Během dne mějte okna, žaluzie a závěsy zavřené, větrejte pouze krátce!**
- **Ale!** Prostory s plynovými kombinovanými kotli a plynovými průtokovými ohříváči vody důkladně větrejte (otevřeným oknem), protože při vysokých venkovních teplotách může docházet k poruchám odvodu oxidu uhelnatého, který je životu nebezpečný.

Vnější stínění je nejúčinnější – dokáže snížit pronikání tepla až o 90 %, zatímco vnitřní pouze o 25 %. Vnitřní závěsy a rolety volte **světlé nebo stříbrné** – ty lépe odrážejí sluneční paprsky.

Přes den držte horko venku



Venkovní zastínění
je nejúčinnější

Zahrňte užívané léky
do rizikového profilu
rizikové osoby

- Zavěste **vlhké tkaniny** (zvyšují vlhkost, ale přinášejí chlad).
- Používejte **ventilátor**.
- Vypínejte **elektrospotřebiče a světla**, pokud je nepoužíváte, můžete tím snížit teplotu prostoru.
- Ujistěte se, že je vypnuté topení.

Užívání léků přizpůsobené teplotním podmínkám

Různé léky ovlivňují fyziologické procesy, které slouží k přizpůsobení se teplotním podmínkám. Mezi ně patří mimo jiné různá psychofarmaka (sedativa, antidepresiva atd.), diuretika a léky snižující krevní tlak, stejně jako antihistaminika. Mohou proto narušit přizpůsobení se horku a při zesíleném nebo dlouhodobém působení horka podporovat rozvoj vyčerpání z tepla nebo úpalu.

Tyto léky by proto měly být zahrnuty do posouzení rizikového profilu pacienta.

Změna dávkování nebo vysazení léku smí být provedena výhradně na základě rozhodnutí lékaře.

Pokud jste zodpovědní za ohrožené osoby, měli byste pokud možno již na jaře přijmout následující opatření:

- Sestavte seznam léků, které daná osoba užívá.
- Požádejte ošetřujícího lékaře, aby v případě potřeby upravil sledování zdravotního stavu a (medikamentózní) léčbu této osoby.

Během období veder zajistěte, aby léky byly užívány pouze podle pokynů lékaře, a aby bylo dodržováno předepsané dávkování.

Skladování léků přizpůsobené teplotě

Sluneční světlo a vysoké teploty mohou způsobit ztrátu účinnosti léků, i když to často není navenek patrné.

Léky proto skladujte na chladném místě. Pokud je skladujete v ledničce, dbejte na to, aby nezamrzly. I mrazivé teploty mohou ovlivnit účinnost léků. A pozor: u některých léků dochází při skladování v ledničce ke změně chuti, takže se stanou hořkými a nepoživatelnými. V případě pochybností se informujte v lékárně o správných možnostech skladování.

Léky skladujte
v chladu

Sledujte příznaky onemocnění způsobených horkem

Pravidelně sledujte první příznaky onemocnění způsobených horkem, která jsou popsána níže. Můžete tím předejít vážným zdravotním rizikům.



4. Onemocnění z vedra: příznaky a léčba





Různá onemocnění související s horkem se mohou vyskytnout souběžně

Horko může způsobit **vážné zdravotní potíže a nemoci**. V takových případech je nutné **jednat rychle**.

Varovné signály přehřátí:

- sucho v ústech
- silné bolesti hlavy
- únava, slabost, vyčerpání
- problémy s krevním oběhem
- neklid, zmatenost
- nevolnost a zvracení
- svalové nebo břišní křeče
- zvýšená tělesná teplota ($> 39\text{ }^{\circ}\text{C}$)
- porucha vědomí až bezvědomí

Dále budou popsány různé druhy onemocnění z horka a tomu odpovídající opatření.

Různé typy onemocnění z horka se mohou vyskytovat současně. Vyžadují proto kombinaci odpovídajících opatření.

Vyčerpání z horka / dehydratace

Vyskytuje se po několika dnech vysokých teplot v důsledku **nedostatku tekutin a minerálů**, které jsou obsaženy v potu. Vyčerpání je reakcí těla na vysokou ztrátu vody a minerálních látek z důvodu pocení. Pokud osoba trpí průjemem, nebo horečkou, může nastat rychle dehydratace.

Ta může být u starších lidí **životu nebezpečná**.

Dehydratace se často objevuje i při dalších onemocněních z horka, např. při kolapsu z horka.

Typické příznaky:

- zpočátku zarudlá, později bledá pleť
- vlhká nebo chladná kůže
- suché rty
- malé množství tmavé moči
- tělesná teplota může být normální nebo mírně zvýšená / snižená
- neklid, úzkost, vyčerpání
- závratě a mdloby
- nevolnost a zvracení
- bušení srdce
- bolesti hlavy
- svalové křeče

Průjem nebo horečka mohou výrazně urychlit vyčerpání z horka



Nabízejte k pití malé množství tekutin několikrát během dne

Následující opatření mohou být užitečná:

- Přeneste osobu na chladné, stinné místo.
- Umožněte klid
- Ochlaďte tělo: chladná sprcha, chladná koupel nebo omytí houbou a chladnou vodou.
- Volné, lehké a prodyšné oblečení
- Pokud je osoba při vědomí: Dejte jí pít po malých doušcích (chladné nápoje obsahující elektrolyty, např. minerální voda bohatá na sodík, >20 mg/l).

Ale pozor: Dávejte pít pouze při jasném vědomí a schopnosti polykat, protože při omezeném vědomí a snížené schopnosti polykat může nápoj vtékat do průdušnice a způsobit velmi nebezpečný zápal plic.

Vezměte také na vědomí:

Zatímco mladí dospělí dokážou i nejzávažnější stav dehydratace vyrovnat během krátké doby pouhým pitím, starší lidé k tomu potřebují několik dnů.

Při příliš rychlé náhradě tekutin může dojít k nadměrnému zavodnění (tzv. hypotonické hyperhydrataci). To může vést k život ohrožujícímu otoku mozku nebo k nahromadění vody v plicích (plicní edém). Bez znalosti lékařských nálezů by proto nemělo být překročeno maximální množství 3 litrů tekutin denně. Přesnější „dávkování“ příjmu tekutin je možné pouze na základě znalosti zdravotního stavu a laboratorních parametrů.

- V případě pochybností ohledně stávajícího onemocnění nebo nezbytných opatření neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc, zejména pokud se příznaky zhoršují nebo přetrvávají déle než jednu hodinu.

Kolaps z horka

Při kolapsu je **mozek nedostatečně zásoben kyslíkem**, neboť rozšíření cév snižuje krevní tlak. Často je příčinou **dehydratace při silném pocení**.

Typické příznaky

- rozmazané vidění
- závratě
- porucha vědomí až bezvědomí

Kolaps z horka je často způsoben dehydratací.

Následující opatření mohou pomoci

- **Zkontrolujte, zda osoba dýchá. Pokud ne, zahajte resuscitaci a volejte 155.**
- Přeneste osobu do chladu.
- Položte ji a zvedněte jí nohy.
- Při bezvědomí, a pokud osoba dýchá, ji uložte do **stabilizované polohy**, aby bylo zajištěno volné dýchání.
- Při vědomí: Dejte osobě pít po malých doušcích (chladné nápoje obsahující elektrolyty, např. minerální voda bohatá na sodík, >20 mg/l).

Ale pozor: Dávejte pít pouze při jasném vědomí a schopnosti polykat, protože při omezeném vědomí a snížené schopnosti polykat může nápoj vtékat do průdušnice a způsobit velmi nebezpečný zápal plic.



Bezprostřední
ohrožení života!
Jednejte rychle!

Úpal

Je závažný stav, kdy je nutná lékařská pomoc – okamžitě volejte záchrannou službu (155)!

Vyčerpání a kolaps z horka se mohou rozvinout na úpal. Úpal nastává, když tělo přijímá v důsledku vysokých teplot více tepla, než dokáže vydat; teplota může během minut vystoupat až na 41 °C. Bez rychlé pomoci hrozí **poškození orgánů, trvalá invalidita nebo smrt.**

Typické příznaky

- červená, horká, suchá kůže (bez pocení)
- extrémní teplota nad 39 °C
- rychlý, silný puls
- závratě
- bolesti hlavy
- zmatenost, úzkost
- bezvědomí

Následující opatření mohou pomoci

- **Zkontrolujte dýchání – při zástavě zahajte resuscitaci a zavolejte 155 nebo dopravte osobu urychleně do nemocnice.**
- Přeneste postiženého do chladu nebo stínu.
- Při bezvědomí s dýcháním uložte osobu do stabilizované polohy, aby bylo zajištěno volné dýchání.
- Je-li osoba při vědomí: Dejte jí pít po malých doušcích (chladné nápoje obsahující elektrolyty, např. minerální vodu bohatou na sodík, >20 mg/l).

- Ale pozor: Dávejte pít pouze při jasném vědomí a schopnosti polykat, protože při omezeném vědomí a snížené schopnosti polykat může nápoj vtékat do průdušnice a způsobit velmi nebezpečný zápal plic

Okamžitě:

- vlhké chladné obklady na kůži
- větrání vzduchem, vějířem
- vlažná sprcha nebo vana s chladnou vodou
- ruce a nohy potopit do studené vody / postříkání nebo omytí vodou

Postiženého okamžitě ochladte a podejte mu vodu, pouze pokud je při vědomí



Křeče z horka se také vyskytují jako příznak vyčerpání z horka

Křeče z horka

Vznikají většinou při zvýšené tělesné aktivitě osob, které se hodně potí a tím ztrácí tekutiny a minerální látky. Jejich nedostatečné množství vede k bolestivým svalovým křečím. Mohou být také znakem vyčerpání z horka.

Typické příznaky:

- bolesti svalů
- křeče (v břiše, rukách nebo nohách)

Následující opatření mohou pomoci:

- ukončete fyzickou činnost
- přeneste osobu do chladu
- při vědomí podávejte minerální vodu (> 20 mg Na/l), ale pozor pouze v případě, že je zachována schopnost polykání, protože jinak může dojít k nebezpečnému zápalu plic
- pokračujte v odpočinku ještě alespoň několik hodin po odeznění křečí, protože další zatížení by mohlo vést k vysílení

Vyhledejte lékařskou pomoc, pokud:

- křeče trvají déle, než 1 hodinu
- jde o osobu s onemocněním srdce
- osoba drží dietu s nízkým obsahem sodíku

Potní vyrážka

Jedná se o podráždění kůže jako následek, zejména u kojenců, ale může se objevit v každém věku.

Příznaky:

- malé červené puchýřky nebo vyrážka
- nejčastěji na krku, hrudi a v tříslech
- svědění nebo mravenčení

Následující opatření mohou pomoci:

- Přeneste osobu do chladného, suchého prostředí.
- Udržujte kůži suchou a chladnou.
- Zajistěte lehké, prodyšné oblečení.
- Pro zmírnění obtíží použijte , ne masti ani krémy – zadržují teplo a potíže by se mohly zhoršit.
- Pokud vyrážka do několika dnů nezmizí, nebo se zhorší, vyhledejte lékařskou pomoc.

Potní vyrážka se vyskytuje zejména v horkém a vlhkém počasí



Úžeh - důsledek silného slunečního záření na nepokrytou hlavu

Úžeh

Vzniká při **silném slunečním záření na nechráněnou hlavu**, může docházet k **zánětu mozkových blan a otokům mozku**.

Příznaky:

- silné bolesti hlavy
- bolest šíje, ztuhlost krku
- nevolnost a zvracení
- citlivost na světlo
- závratě
- porucha vědomí

Následující opatření mohou pomoci:

- Přeneste osobu do chladu a stínu.
- Zvedněte hlavu a horní část těla.
- Chladěte hlavu a krk vlhkými obklady.
- Pravidelně kontrolujte vědomí a dýchání.
- Při nejistotě nebo závažných příznacích volejte lékaře.

Spálení sluncem

Spálení sluncem poškozuje kůži a může vést k vzniku rakoviny kůže. Většinou ustoupí během týdne, ale těžké formy vyžadují lékaře.

Příznaky:

- zarudlá, bolestivá, spálená kůže
- nadměrné teplo v postiženém místě
- puchýře

Následující opatření mohou pomoci:

- Vyhněte se dalšímu slunci.
- Přikládejte nebo ponořte postižené místo do vody.
- Naneste chladící a zvlhčující emulze.
- Při rozsáhlém spálení či zhoršení stavu vyhledejte lékaře.
- Nepraskejte puchýřky.

Silné spálení sluncem může vyžadovat lékařskou pomoc



Kdy volat záchrannou službu (155)

Zavolejte okamžitě záchrannou službu (155), pokud se objeví některý z těchto příznaků:

- opakované silné zvracení
- náhlá zmatenost
- porucha vědomí
- bezvědomí
- velmi vysoká tělesná teplota (nad 39 °C)
- křeče
- šok
- silné bolesti hlavy

**Tyto příznaky
vyžadují okamžitý
zásah. Mohlo by dojít
k akutnímu ohrožení
života!**

**Záchranná služba:
tísňové číslo 155**



Použité zdroje a odborné podklady

- Bundesamt für Gesundheit (BAG), Švýcarsko (2007): Schutz bei Hitzewelle – Heisse Tage, kühle Köpfe. Doporučení pro rodiny, pečovatele a zdravotníky pro péči o starší a nemocné osoby doma i v zařízeních.
- BAG & BAFU (2007) – Schutz bei Hitzewelle.
- Ministère chargé de la Santé / Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (France): Coping with heatwaves – Explanations on what to do.
- New York State Department of Health: Keep Your Cool During Summer Heat.
- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit (2007): Worauf Pflegepersonen bei Sommerhitze achten müssen.
- Rakouský červený kříž (2011): Cool bleiben trotz Hitze.
- Schweizerische Gesellschaft der Lufthygiene-Fachleute: Ozon schadet! Informieren Sie sich und handeln Sie!
- Sozialministerium Baden-Württemberg (2004): Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen.
- Umweltbundesamt Deutschland & Deutscher Wetterdienst (2008): Klimawandel und Gesundheit – Tipps zum vorbeugenden Gesundheitsschutz.
- World Health Organization (WHO, 2011): Public health advice on preventing health effects of heat.
- Fakta o klimatu, Atlas dekarbonizace Česka, 2025, s. 232, CC BY 4.0; upraveno.



Shrnutí hlavních doporučení

Před obdobím veder

- Včas konzultujte s lékařem případnou úpravu léků.
- Připravte plán péče a zajistěte kontakty pro případ nouze.

Během veder

- Zajistěte **dostatečný přísun tekutin** (1,5–2 l denně).
- Dbejte na **lehkou stravu** a dostatečný odpočinek.
- **Vyvarujte se fyzické námahy** v nejteplejší části dne (11–18 h).
- **Chladte tělo** – sprcha, obklady, proudění vzduchu.
- Udržujte **místnosti chladné a zastíněné**.

U starších a nemocných osob

- Kontrolujte teplotu těla i prostředí.
- Navštěvujte je denně, telefonujte, sledujte pitný režim.
- Při známkách vyčerpání nebo zmatenosti ihned volejte pomoc.