Jak přežít vedra ?

Komíny, automobily a letadla chrlí „skleníkové“ plyny. Oteplování Země tedy pokračuje. Politiky to zatím příliš nevzrušuje, a tak občanovi nezbývá nic jiného, než se o sebe (jako obvykle) postarat sám.

Tady je několik námětů jak lépe přežít vedra:
(hlavně v panelovém domě nebo v kanceláři bez klimatizace)

Vypít nejméně 3 litry tekutin denně (dospělí -zapisovat si vypité množství)
Okna na sluneční straně polepit bílým balicím papírem (odráží sluneční paprsky)
Na sluneční straně zatáhnout rolety (svítit úspornými zářivkami)
Rolety občas postříkat vodou z ručního rozprašovače na květiny
Používat stolní neb stojanový ventilátor.
Nohy dát do “lavoru” se studenou vodou
Naplnit vanu vodou do výšky několika centimetrů (odpařováním se snižuje teplota)
Podobně působí zavěšený mokrý ručník, zvláště pak před spuštěným ventilátorem
Nosit minimální oděv (s mokrým ručníkem kolem krku)



Občas postříkat tělo vodou pomocí ručního rozprašovače
Sprchovat se vlažnou vodou několikrát denně, a to téměř bez sušení
Větrat přes noc nebo brzy ráno (pokud je venkovní teplota nižší než teplota v bytě)
Při teplotách vyšších než 26 °C pobývat ve stínu na balkoně (ve sklepě) neb v přírodě
Nekonzumovat alkohol a kávu, ale pít dobré nealkoholické pivo, studené čaje, minerálky
Omezit vaření a pečení (nezvyšuje se pak teplota v bytě)
Dopřát si polední siestu
Nemocní by se měli poradit s lékařem a omezit pohyb a pobyt na slunci

Když již musíme ven, tak ve slunečních brýlích, kloboučku a klidně pod deštníkem – jsme pak na tom stejně jako ve stínu.

Ing.Zdeněk Joukl (praktický sociolog, Senior roku 2013 atd.)
červen 2019