

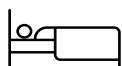
Doporučení pro zasahující a dobrovolníky při povodních – prevence vyčerpání

1. Prevence fyzického vyčerpání

Pravidelné přestávky: Každých 1-2 hodiny si udělejte 10-15 minut pauzu.

Střídání úkolů: Vyhněte se dlouhodobé práci na jednom náročném úkolu.

Poslouchejte své tělo: Při příznacích únavy, závratě nebo dezorientace okamžitě odpočívejte.



Spánek: Zajistěte si minimálně 6 hodin spánku za 24 hodin.

2. Doplnování tekutin



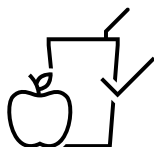
Pravidelné pití: Pijte 200-300 ml vody každých 20-30 minut, než pocítíte žízeň.



Elektrolyty: Při náročné práci doplňujte elektrolyty (např. izotonické nápoje).

Vyhňte se kofeinu a alkoholu, které dehydrují.

3. Správná strava



Lehce stravitelná jídla: Volte trvanlivé a balené potraviny, které nejsou kontaminované. Doporučujeme například celozrnné pečivo, ořechy, proteinové tyčinky, sušené ovoce a balené nápoje.

Pravidelná jídla: Jezte menší porce každé 3-4 hodiny.

Rychlá energie: Mějte po ruce energetické tyčinky nebo sušené ovoce.

V případě prvních příznaků onemocnění kontaktujte svého lékaře a informujte ho, že jste pracovali v zatopené oblasti.

Další informace k ochraně zdraví při povodních naleznete na stránkách

Ministerstva zdravotnictví (mzd.gov.cz), Státního zdravotního ústavu (www.szuz.cz)

a na sociální síti X [@Hygiena_cz](https://twitter.com/Hygiena_cz).