

Jak bojovat s přehříváním, suchem i přívalovými lijáky

**Praktické tipy
pro obyvatele
Českých Budějovic**



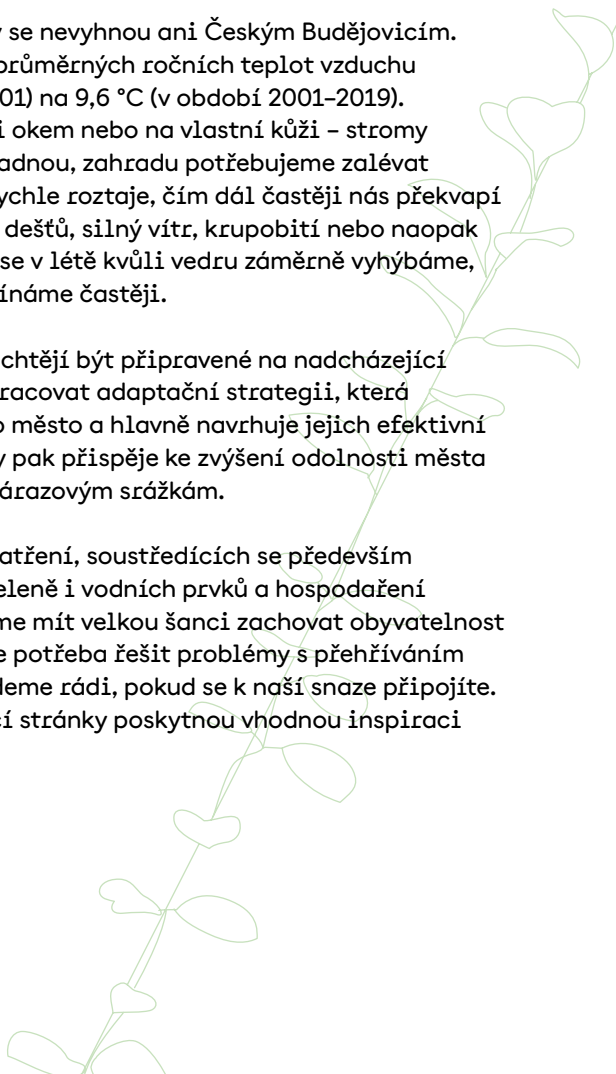
1. Na nové podmínky se budeme muset připravit

Právě se vám do rukou dostala brožura o adaptačních opatřeních na změnu klimatu. Jak samotný název napovídá, jedná se o opatření, která pomáhají adaptovat se, neboli přizpůsobit se novým podmínkám souvisejícím s klimatickou změnou. Ta s sebou přináší zvyšování teploty a častý výskyt extrémních jevů – vlny veder, dlouhá období sucha, přívalové srážky či extrémní vítr.

Dopady klimatické změny se nevyhnou ani Českým Budějovicím. Měření prokázala nárůst průměrných ročních teplot vzduchu z 8,5 °C (v období 1961–2001) na 9,6 °C (v období 2001–2019). Změny už jsou ale patrné i okem nebo na vlastní kůži – stromy ve městech usychají a chřadnou, zahradu potřebujeme zalévat víckrát, sněhu je málo a rychle roztaje, čím dál častěji nás překvapí síla bouřek a přívalových dešťů, silný vítr, krupobití nebo naopak požáry, některým místům se v létě kvůli vedru záměrně vyhýbáme, klimatizaci či větrák zapínáme častěji.

Protože České Budějovice chtějí být připravené na nadcházející změny, nechalo město vypracovat adaptační strategii, která popisuje hlavní rizika pro město a hlavně navrhuje jejich efektivní řešení. Konkrétními kroky pak přispěje ke zvýšení odolnosti města vůči přehřívání, suchu i nárazovým srážkám.

S pomocí adaptačních opatření, soustředících se především na rozšíření a doplnění zeleně i vodních prvků a hospodaření se srážkovou vodou, budeme mít velkou šanci zachovat obyvatelnost našeho města. A protože je potřeba řešit problémy s přehříváním či suchem komplexně, budeme rádi, pokud se k naší snaze připojíte. Věříme, že vám následující stránky poskytnou vhodnou inspiraci i motivaci.



2. Výzvy, které nás čekají

Přehřívání neboli tepelný ostrov města

Zastavěná území vykazují vůči okolnímu prostředí vyšší teploty. Tomuto jevu se odborně říká „tepelný ostrov města“ a způsobuje největší problémy v letním období. Rozdíl teploty vzduchu mezi zastavěnou oblastí a jejím zeleným okolím pak může být i 6–8 °C. A pocitově vnímáme žár rozpálených zpevněných ploch mnohonásobně více. Tepelný ostrov města vzniká v důsledku velkého množství zpevněných ploch i fasád, které v horkých dnech akumulují teplo a vydávají ho i po setmění. Povrchové teploty ploch ve městech mohou při slunečných dnech dosahovat i 70 °C. V takovém prostředí se pak lidem žije obtížně a nepříjemně. Letní vlny veder dokáží být vysilující, obzvláště, pokud teplota neklesne pod 20 °C ani v noci. Mohou také ohrožovat zdraví obyvatel – zejména lidí se zhoršenou regulací tělesné teploty (senioři, děti, kardiaci, diabetici apod.). Snižují také koncentraci při práci, mají vliv na spánek a zvyšují sociální izolaci, kdy zejména staří lidé zůstávají doma.

Hospodaření s dešťovými vodami

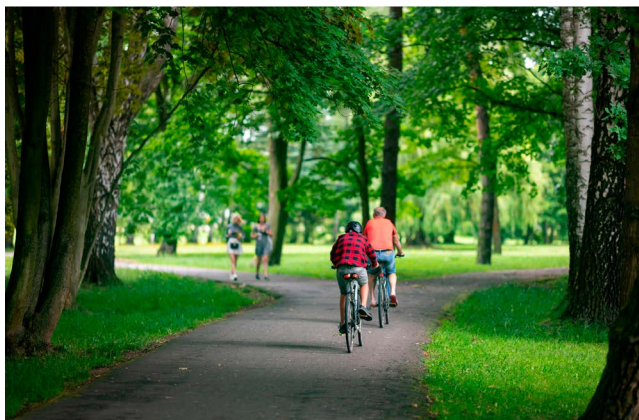
Kolem přehřátých měst a obcí prší nárazově a častěji vznikají bouřky. Když zaprší, odečte voda z chodníků i silnic přímo do kanalizace, která ji následně rychle odvede do potoků a řek. Dešťová voda nemá šanci zasáknout do travnatých ploch a postupně se odpařovat (a přirozeně tak ochlazovat prostředí). Důsledkem je sucho, snižování hladiny spodní vody, usychání stromů a trávníků či vyšší nároky na závlivku zeleně v horkých dnech. Když přijdou příválové deště, často dochází k přetížení kanalizace, protože ve městě není dostatečné množství zelených či jiných propustných ploch, které by vodu absorbovaly. Kvůli zaplavování nemovitostí (sklepů, podzemních prostor) mohou růst finanční nároky na likvidaci škod.

3. Vegetace a voda jako základ řešení

Když je nám teplo, podvědomě hledáme stín, sedneme si pod strom, zajdeme k vodě. Zeleň i voda totiž díky přirozenému výparu v horkých dnech ochlazují své okolí. Řešení přehřívání měst i sucha je dlouhodobě známé, ale bohužel zatím nedostatečně využívané, někdy opomíjené. Odborně se tomuto řešení říká modro-zelená infrastruktura a zahrnuje zpřirodňování města a jeho blízkého okolí. Přírodu, kterou jsme z řady dobrých důvodů z měst odsunuli, se pokusme pozvat zpět, aby nám pomohla vyrovnat se s nepřízní městského prostředí a následky klimatické změny. V kombinaci s některými technickými prvky (stínění, retenční a přečištění vody apod.) nám pomůže cítit se i ve městě komfortně a příjemně.

V létě se cítíme příjemně pod stromy
či u rybníka, protože výparem vody
ochlazují své okolí.

Foto: Nadace Partnerství



Stromy navíc stíní
a hustými korunami
dokáží odclonit
až 90 % UV záření.

Foto: Nadace Partnerství

4. Upravte dům či budovu tak, aby se v létě nepřehřívala

Při stavbě či rekonstrukci domu, školy nebo kancelářské budovy můžeme již dnes přemýšlet nad tím, jak se přizpůsobit zvyšující se teplotě, suchu, častějším přivalovým srážkám či vichřicím, jak tyto extrémy nepodporovat.

Dejte přednost světlým povrchům

Světlé povrchy dosahují během horkých letních dnů výrazně nižších povrchových teplot (o 10–20 °C). Využívají tzv. albedo efektu, tedy odrážejí větší množství slunečního záření zpět do okolí. K výhodám patří, že k nátěru střechy či fasády nepotřebujeme žádné stavební povolení. U pravidelně natíraných střech také nepředstavuje žádný vícenáklad.

Žaluzie patří před okna

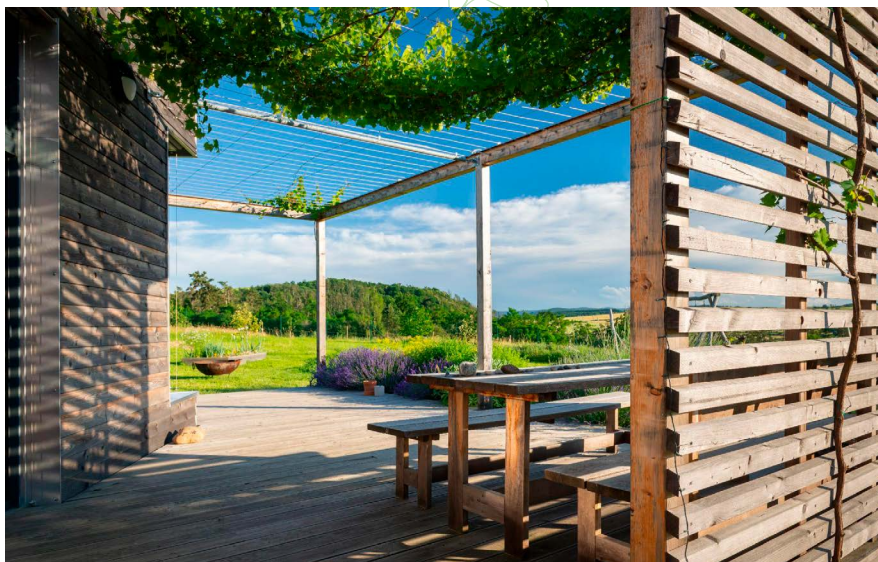
Dopadající sluneční záření ohřívá interiér bytu či domu. Čím méně ho dovnitř pustíme, tím větší chládek si zajistíme. Z tohoto důvodu bychom neměli váhat s instalací vnějšího stínění oken – například venkovních žaluzií, clon, rolet, slunečníků či dřevěných okenic. Vhodné je také stínit přilehlé části fasády. Nedojde tak k akumulaci tepla fasádou a bude možné větrat hned po západu slunce. Využít můžeme pergoly, markýzy či slunolamy, k clonění jižní či západní fasády mohou také sloužit

Domov Podhradí
(Týnec nad Labem)
chrání seniory před horkem.

Vnější žaluzie a pergola
brání slunečním paprskům,
aby se dostaly dovnitř
a přeměnily se na teplo.

Foto: Nadace Partnerství -
Adapterra Awards, Vajta Heroutt





Pergola porostlá zelení vytváří příjemné místo k posezení. Díky ní navíc nedochází k přehřívání fasády domu.

Foto: Nadace Partnerství – Adapterra Awards, Vojta Herout

vzrostlé stromy. Proti přehřívání fasády dobře poslouží také popínavé rostliny (ideálně na konstrukci) nebo hustě osázené balkony.

Klimatizaci nahradte pasivním chlazením budovy

Při výstavbě či rekonstrukci domu dobře promysleme možnosti jeho chlazení. Klasická elektrická klimatizace pouze přenáší teplo z vnitřních místností do exteriérů a přispívá k přehřívání měst. Navíc vede k nárůstu spotřeby elektrické energie. Raději tedy budovu chladíme pasivně - například vhodnou orientací prosklených ploch vůči světovým stranám, prouděním vzduchu přes vnitřní halu, nasáváním vzduchu v chladných částech nebo vhodným tepelným čerpadlem (země – vzduch, voda – vzduch).

Abychom mohli větrat obytné prostory, třídy či kanceláře v nočních hodinách, kdy jsou venkovní teploty výrazně nižší než přes den, musíme zajistit jejich bezpečnost (např. mříže na okna v přízemí, alarm, hlídací služba atd.).

Pusťte zeleň na střechu domu, garáže i paneláku

Věděli jste, že střecha osázená vegetací pozitivně ovlivní teplotu vašeho domu v zimě i v létě? Na jednu stranu totiž zatepluje, na stranu druhou díky výparu vody z rostlin ochlazuje své okolí. Můžete zvolit intenzivní zelenou střechu, která má vyšší tloušťku substrátu a lze ji osázet trávnikem, trvalkami i dřevinami. Potřebuje ale pravidelné zalévání a větší péči. Další možností je extenzivní zelená střecha s tenčí vrstvou substrátu porostlá například rozchodníky či sukulenty. Zásobování vodou a živinami se v tomto případě nechává na přírodním koloběhu, údržba je tedy minimální.

Zelené střechy
dnes bývají běžnou součástí
veřejných budov,
škol či rodinných domů.
V Brně ji najdeme dokonce
na paneláku.

Foto: archiv realizační firmy
GREENTOP s.r.o.



Suchomilné rozchodníky
na střeše rodinného domu
v Chodouni zadržují
srážkovou vodu a v horkých
dnech ji postupně vypařují.

Foto: Nadace Partnerství – Adapterra
Awards, Vojta Herout

5. Proměňte vaši zahradu v zelenou oázu

Jak už jsme uvedli výše, parky, aleje, zelené vnitrobloky, ale i zahrádky, předzahrádky či trvalkové záhony se podílí na vytváření příjemného městského mikroklimatu. Zeleň přispívá k zvlhčování vzduchu a ochlazování okolního prostředí, zadržování dešťové vody, zachytávání prachu, snižování hluku. Koruny vzrostlých stromů poskytují stín a v neposlední řadě působí pozitivně na lidskou psychiku. Do budoucna se tedy vyplatí upřednostnit kvalitní zeleň v zahradě před vybetonovanou plochou, která akumuluje teplo.

Zachovejte na pozemku stávající vzrostlé stromy

Vzrostlé stromy fungují jako přírodní klimatizace. Poskytují cenný stín a brání tomu, aby slunce rozpálilo váš dům a jeho okolí na vysokou teplotu. Košatý listnatý strom dokáže za den odpařit až 200 litrů vody, což odpovídá chladicímu výkonu 5 běžných klimatizací. Mladý strom ani technické řešení nedokáže funkci dospělého stromu nahradit. Rostou-li tedy na pozemku vzrostlé stromy v dobré kondici, ponechejme je zde, dopřejme jim odborné ošetření a dostatečnou péči.

Sázejte stromy, vaše děti vám poděkují

Druh stromu k výsadbě vybíráme vždy s ohledem na konkrétní podmínky místa výsadby. Do budoucna bychom měli zvolit raději druhy přizpůsobené vyšším teplotám, obdobím sucha a odolnější vůči mrazům (zejména pozdním jarním mrazíkům). Vyvarujme se invazních druhů dřevin (např. pajasán žláznatý, javor jasanolistý, v posledních letech také paulownie či břestovec).

Před samotnou výsadbou si však dobře promysleme, kam strom vysadíme. Lokalitu vyberme tak, aby měla koruna dostatečný prostor pro rozvětvení nad zemí a kořeny dostatečný prokořenitelný prostor pod zemí. Mysleme také na zákonem stanovenou přípustnou vzdálenost stromu od hranice pozemku. Do menších prostor se hodí spíše stromy s malou, štíhlou nebo kulatou korunou.

Stromům neprospívají nepropustné povrchy, ani zhutnění půdy, protože pro svůj život potřebují dostatek vody a vzduchu i v kořenovém prostoru. Plocha pod stromem by měla být propustná a velikostí odpovídat průměru koruny.

V ploše pod stromem by nemělo docházet k nadměrnému zatížení (pojezd aut, skladování materiálu apod.). Tam, kde je nutné parkování pod stromy, lze využít například strukturní substráty (navržené odborníkem) či pojízdné rošty umožňující zásak dešťové vody i částečný přístup vzduchu ke kořenům.

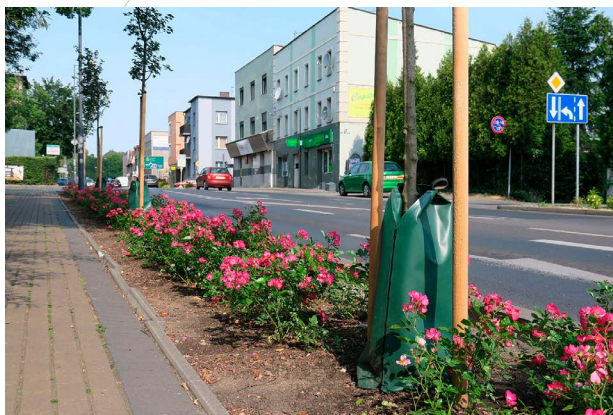
O vysazené stromy dobře pečujte

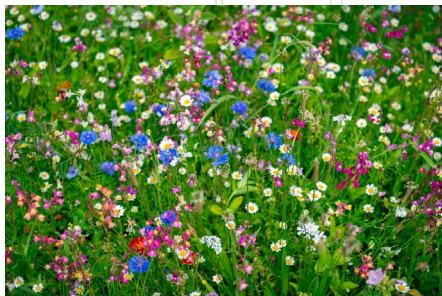
Vysazené stromy potřebují následnou péči (zálivka, kontrola kotvení, výchovný řez, hnojení či aplikace ochrany proti chorobám a škůdcům). V době sucha nezapomínejme stromy (i dospělé) zalévat. Zalévání je vhodné větším množstvím vody, zvláště u dospělých stromů je podstatná raději méně často, ale velká dávka. Zálivku nemusíte nutně směřovat přímo ke kmeni stromu, ale i kolem něj (zhruba do pomyslného obvodu koruny), aby se kořeny rozrůstaly do větší plochy.

Pro ujímání stromu je potřeba dostatečné množství vody, aby strom mohl dobře prokořeňovat.

Zavlažovací vaky umožňují postupné uvolňování vody během delší doby.

Foto: archiv magistrátu města Rybník (Polsko)





Květnatá louka – pastva pro oči i hmyz.

Foto: Vojtěch Herout

Při mozaikovém sečení
na Máchově statku vznikají
ostrůvky zeleně, kde se drží
potřebná voda i hmyz.

Foto: Nadace Partnerství – Adapterra
Awards, Vojtěch Herout



Pestřejší trávník přináší méně starostí s údržbou

Pokud si zakládáme na malodruhovém trávníku, musíme počítat s tím, že bude vyžadovat častou zálivku, sečení i hnojení a bude náchylnější k vysychání. Oproti tomu smíšené travnaté plochy či květnaté louky sečeme méně často (např. dvakrát do roka), vystačí si s vodou z přirozených srážek a přečkají suchá období v esteticky přijatelném stavu. Hlubší kořeny bylin zlepšují zasakovací schopnosti trávníku. Navíc poskytnou zázemí opylovačům a dalším druhům hmyzu.

Sekejte trávník méně často a ne tak na krátko

Bývá váš trávník v létě žlutý a unavený? Možná ho zkracujete příliš nakrátko a zbytečně často. V létě zvyšte délku seče na 10–12 cm a při teplotách nad 26 °C nesekejte trávník vůbec. Pokud máte velký pozemek či luční trávník, zvažte tzv. mozaikovou seč, kdy se plocha seče v etapách a vznikají neposečené pruhy či ostrůvky, které více zadržují vodu a zachovávají místo pro motýly a včely.

6. Využijte každou kapku vody, nenechávejte ji zbytečně odtéct

Zvykli jsme si odvést dešťovou vodu kanalizací co nejrychleji pryč z pozemku. Vzhledem k častějším obdobím sucha tento přístup nestačí. Dnes musíme dát vodě prostor a šanci zasáknout a postupně se vypařovat. Pouze tak zůstane v lokalitě a postupně se vrátí do svého přirozeného koloběhu.

Nahrad'te nepropustné plochy propustnými

V okolí domu by mělo zůstat co nejvíce zelených ploch, které předcházejí suchu i přehřívání: od trávníků, trvalkových záhonů, květnatých luk, zahrad až po ovocný sad. K vytvoření či obnově chodníků, příjezdových míst či parkovacích stání upřednostňujeme propustné plochy – dlažbu se širokými spárami, zatravňovací rošty, šterkové trávníky apod. Podle provedení umožňují totiž zasakování 50–90 % srážkové vody.

Pro parkovací plochy můžeme využít pojízdné zatravňovací rošty, organická část zeminy dokáže zachytit a postupně rozložit nečistoty.

Foto: archiv firmy Asio



Kamenná dlažba se širokou spárou je z hlediska vsakování vody a přehřívání vhodnější variantou než beton či asfalt.

Foto: Nadace Partnerství

S přebytečnou vodou pomůže dešťový záhon

Pokud máme zpevněnou plochu či střechu, ze které odtéká dešťová voda pryč, pomůže dešťový květinový záhon. Kromě toho, že dobře vypadá, umožňuje přirozené zasakování dešťové vody a následně její postupné vypařování. Kořeny rostlin navíc vodu pročistí.

Stačí vytvořit prohlubeň o hloubce cca 60 cm, kam bude voda stékat. Prohlubeň částečně vyplňte štěrkem, překryjte zeminou a osadte rostlinami, které snáší zamokření (např. rdesno, denivka, kosatec, hvězdnice nebo tužebník). Komárů se bát nemusíte. Pokud dešťový záhon navrhnete správně, voda během jednoho až dvou dnů vsákne. Komáři potřebují na vylíhnutí deset dní.

Odvodňujte zpevněné plochy do zeleně

Když snížíme či přerušíme obrubníky a vhodně vyspádujeme chodníky a parkovací stání, můžeme srážkovou vodu přivést do zeleně.

Ta si po vsáknutí udrží vlhkost, která poslouží jako zásoba pro suchá období. Úpravy jsou vhodné zejména pro větší travnaté plochy s dobrou zasakovací schopností půdy.

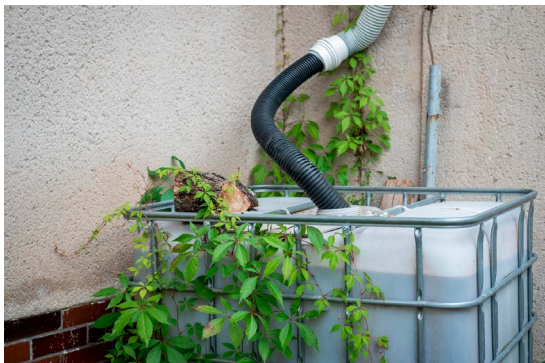
Díky spádování
a přerušovanému
obrubníku vtéká voda
v Ruprechtově
na Vyškovsku
do dešťového záhonu
osázeného trvalkami.

Foto: Martina Jurová



Je neekonomické zalévat zahradu či umývat auto pitnou vodou, když k tomu stejně dobře poslouží voda dešťová.

Foto: Nadace Partnerství,
Veronika Kovářová



Chyťte dešťovou vodu

Pro využití dešťové vody ji můžeme zachycovat do akumulární nádrže, kde se voda shromáždí pro další využití. Sloužit může jako užitková voda na zalévání zeleně či v domácnosti. V domácnosti má užitková voda smysl pro splachování či praní. Pro použití uvnitř domu je třeba vybudovat dvojí rozvod vody a oddělit ji od vedení pitné vody. Podle toho, k jakým účelům bude dešťová voda sloužit, umístíme akumulární nádrže na povrch či po zem. Velikost nádrže se řídí podle průměrného úhrnu srážek v lokalitě, rozlohy sběrné plochy a podle počtu členů v domácnosti.

V případě většího množství vody, které nevyužijeme na pozemek, můžeme vodu nabídnout například k zálivce obecních dřevin.

Použijte šedou vodu

Jedno spláchnutí spotřebuje kolem 6 litrů pitné vody, což je obrovská škoda, když stejně dobře poslouží voda užitková. Pomocí systému čištění šedé vody můžete splachovat přečištěnou vodou ze sprch, van a umyvadel. K tomu jsou zapotřebí dvojí rozvody pro přívod vody, oddělená kanalizace pro černou (obsahující fekálie a moč) a šedou vodu, jednoduchá domovní či kořenová čistírna vod a čerpadlo, což se nejlépe zavádí u novostaveb či komplexních rekonstrukcí budov. Výhodu oproti užití dešťovky představuje to, že šedá voda přitéká pravidelně, proto není nutné nádrže budovat tak velké jako u dešťovky.

Používejte perlátory

Na vodovodní kohoutky používejte kvalitní úsporné perlátory, které provzdušní protékající vodu a zajistí tak její úsporu. Vybírejte kvalitní výrobky, které se při zanesení vodním kamenem snadno čistí. Úspora vody zajistí velmi rychlou návratnost investice.



Foto: Unsplash

7. Vsaďte na chytré i trvale udržitelné technologie

Jak už jsme říkali na úvod, přírodní prvky je vhodné kombinovat i s některými technickými prvky, které by nám měly mimo ochrany před vedrem a suchem zajistit také ekonomickou úsporu.

Využijte střechu k výrobě elektrické energie

Cena energií stoupá. Instalací fotovoltaických panelů na střechu, pergolu či zastřešení parkovacího místa, ochráníte planetu (neprodukujete emise) i svou peněženku. Panely nejenže vyrobí elektřinu, ale budou také stínit střechu. Navíc se na rozdíl od jiných povrchů nepřehřívají.

Pokud plánujete novostavbu, ujistěte se, že bude vaše střecha směřovat na jih se sklonem 25–38 stupňů.

Trendem poslední doby jsou biosolární střechy. Kombinují zelenou střechu s fotovoltaickou elektrárnou, což je oboustranně výhodné. Stín poskytovaný fotovoltaickými panely brání nadměrnému vysušování zelené střechy a vytváří příjemné mikroklima pro stínomilnější rostliny. Výpar vody z rostlin zase pomáhá udržovat teplotu okolo panelů na zhruba 25 °C, což je z hlediska výroby solární energie ideální.

Biosolární střecha umístěná na hlavní budově Ekocentra Na Pasece ve Velikové udržuje v domě příjemné mikroklima i vyrábí potřebnou energii.

Foto: Nadace Partnerství – Adapterra Awards, Vojta Herout



Ohřívejte vodu s pomocí slunce

Solární kolektory představují levné řešení ohřevu teplé vody, kdy ročně průměrně uspoříme až 75 % nákladů na ohřev teplé vody (v letních měsících až 90 %). Kromě toho, že přispívají k vyšší energetické soběstačnosti domu, z klimatického hlediska snižují tvorbu přebytečného tepla jiným typem ohřívání, což oceníme zejména v letních měsících, kdy se město přehřívá.

Zvolte jiný obnovitelný zdroj pro vytápění

Plánujete-li stavět, zvažte řešení v podobě tepelného čerpadla, které využívá teplo z přírodních zdrojů (vody, vzduchu nebo země). Pokud jste naopak vlastníky starého kotle, zvažte výměnu za efektivnější. Vyberte pak ideálně kotel na spalování biomasy (dřeva, dřevního odpadu), které se v dnešní době již komfortem obsluhy i účinností vyrovnávají ostatním.

Zateplujte

Zateplení domu je také i ekonomicky výhodnou investicí, protože zamezuje zbytečnému plýtvání energií. Nezapomeňte také dobře utěsnit okna a dveře, ideálně vyměňte stará okna za kvalitní nová (např. pro nízkoenergetické domy jsou vhodná trojskla).

Zateplení domů pomáhá snížit
tepelnou ztrátu až o 40 %.

Zdroj: fotobanka



Řízené větrání přinese čistý vzduch i příjemnou teplotu

Špatná kvalita vzduchu s sebou nese řadu problémů, jako je například vysoká vlhkost, přemnožení mikroorganismů, růst plísní, zvyšování škodlivých látek. Běžné větrání okny ale způsobuje značné tepelné ztráty, především v zimě. Proto jsou součástí pasivních budov, ale i jiných ekonomických staveb, větrací jednotky s rekuperací odpadního tepla. K jejich výhodám (kromě úspory energie) patří neustále čerstvý, filtrovaný vzduch bez překračování koncentrace obsahu CO_2 – bez hluku, bez průvanu, bez obsluhy.



8. V horkých dnech myslíte na své zdraví

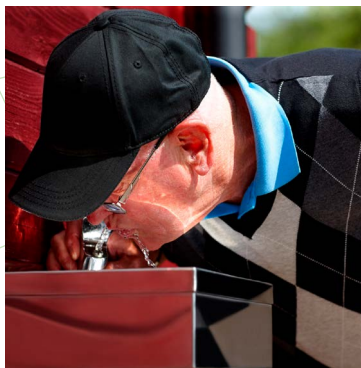
Letní vlny veder dokáží být vysilující a přináší s sebou nemalá zdravotní rizika. Zpozornět by měli zejména nemocní lidé (diabetici, kardiaci) a senioři, kterým se s přibývajícím věkem zhoršuje regulace tělesné teploty. Díky předpovědím můžeme dopředu sledovat, že se vlna veder blíží, a připravit se na ni.

Doporučení nejen pro seniory, jak zvládnout vedro

1. Pijte dostatečné množství vody. Pokud vyrážíte mimo dům, vždy noste láhev vody s sebou.

V horkých dnech bychom měli pravidelně doplňovat tekutiny, ideálně čistou vodu či neslazené nápoje.

Zdroj: fotobanka



2. Noste světlé lehké oblečení, když se chystáte ven. Nezapomeňte si vzít vzdušnou a světlou pokrývku hlavy. Neostýchejte se vzít si slunečník, abyste si zajistili stín.
3. Dejte si vlažnou sprchu ke zchlazení těla. Voda by však neměla být příliš studená kvůli nárazovému ochlazení organismu.

4. Vyvarujte se namáhavé práce a aktivit během nejteplejších částí dne.
5. Mezi 11.00 a 15.00 nepobývejte na přímém slunci. Vyhledávejte stín.
6. Dopředu si opatřete nutné léky na delší období a zásoby trvanlivých potravin, abyste omezili nutný pobyt mimo domov.
7. Svůj byt větrejte brzy ráno, dokud je venku nejchladněji. Poté zavřete všechna okna a už horký vzduch do místností nepouštějte.
8. Zajistěte si pohyb vzduchu v místnosti. Tělo horko lépe snáší v jemném vánku, který odvádí pot z těla. Pomůže například ventilátor, který rozproudí vzduch.
9. Pokud u vás doma bývá přes den příliš horko, naplánujte si pobyt v chladné veřejně přístupné budově (knihovna, obchodní pasáž, kostel apod.).
10. Nezapomínejte na chlazení svých zvířecích mazlíčků (miska s vodou, stinné místo apod.).



Ve městě se můžeme v období vedra zchladit například pod vodním mlžítkem.

Foto: Nadace Partnerství,
Vojta Herout

Tipy na lehké stravování

Snězte alespoň 0,5 kg ovoce či zeleniny denně (několikrát za den v menších dávkách). Vhodné jsou například okurky, rajčata, meloun, papriky, borůvky.

Místo červeného a tučného masa si dejte k obědu třeba luštěniny s vejcem nebo studený těstovinový salát s kuřecím masem.

Ráno si připravte 1,5 l neslazeného nápoje. Na budíku či mobilu si nastavte signál co dvě hodiny a po zaznění vždy pomalu vypijte celou sklenici.

Bud'te připraveni na možnost náhlé nevolnosti

Mějte u sebe nabitý telefon se snadno dostupnými telefonními čísly (rodina, lékař, sanitka).

Noste v tašce „seniorskou obálku“ se shrnutím základních informací pro lékaře (jméno, příjmení, kontaktní osoby, užívané léky, zdravotní pojišťovna).

Udržujte kontakt se svými blízkými a přáteli.

Sledujte se, vnímejte symptomy (nevolnost, únava, bolesti hlavy). V případě potřeby neváhejte poprosit o pomoc nebo volat pohotovost!





www.c-budejovice.cz

www.adaptuj-cbudejovice.cz

Náměstí Přemysla Otakara II. 1/1

370 92 České Budějovice

Vydalo: statutární město České Budějovice, 2022

Grafika: borro.cz

Projekt zpracování Místní adaptační strategie města na změnu klimatu
byl podpořen z Norských fondů.



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Společně pro zelenou Evropu

Podpořeno Norskem prostřednictvím
Norských fondů.



Více informací najdete na
www.adaptuj-cbudejovice.cz