



Mestna občina Maribor
Univerzitetno mesto



USTREZNA ZAŠČITA ZDRAVJA V ČASU VROČINSKIH VALOV

Vročinski val je obdobje izjemno visokih temperatur, ki traja več dni ali tednov. Telo se v teh pogojih težje hladi, kar lahko vodi do resnih zdravstvenih težav, kot so vročinska izčrpanost, dehidracija in celo toplotni udar. Ranljive skupine, kot so starejši, otroci, kronični bolniki ter osebe, ki delajo na prostem ali v slabše prezračenih prostorih, so izpostavljene večjemu tveganju.

Nasveti za ukrepanje pri vročinskih valovih

- ☀️ Izogibanje dejavnostim na prostem med 10. In 16. uro.
- ☀️ Ohranjanje hidracije z rednim pitjem vode (vsaj 2–3 litre dnevno).
- ☀️ Uživanje lahke hrane (sadje, zelenjava, juhe).
- ☀️ Nošenje lahkih, svetlih oblačil iz naravnih materialov.
- ☀️ Zračenje prostorov v zgodnjih jutranjih in večernih urah.
- ☀️ Uporaba ventilatorjev in klimatskih naprav za hlajenje prostorov.
- ☀️ Senčenje oken in uporaba žaluzij.
- ☀️ Redni odmori v senci in pitje tekočine.
- ☀️ Otroci in starejši naj ostanejo v hladnih prostorih.
- ☀️ Nosečnice naj se izogibajo fizičnim naporom in se redno hladijo z mlačnimi tuši.
- ☀️ Osebe s kroničnimi boleznimi naj se posvetujejo z zdravnikom o morebitni prilagoditvi zdravlil.

NA BREZPLAČNO OBVEŠČANJE OB NAPOVEDI VROČINSKEGA VALA SE LAHKO NAROČITE PREKO TELEFONSKE ŠTEVILKE

V času visokih temperatur se lahko naročite na brezplačni program opozarjanja, ki vam bo **preko SMS sporočila** na telefon poslal sporočilo o napovedanem vročinskem valu z namenom pravočasnega ukrepanja za zaščito zdravja.

Za brezplačno obveščanje o toplotni ogroženosti pošljite prijavo s **SMS sporočilom: »Vrocina« na 051 228 777.**

Po prijavi prejmete odgovor in ponovno **potrdite** s SMS sporočilom **»Vrocina da« na 051 228 777.**

Odjava od aplikacije je možna s SMS sporočilom **»Vrocina ne« na 051 228 777.**



Spletna stran projekta:

<https://www.interreg-central.eu/projects/ready4heat/>

Avtorji: Leona Cilar Budler, Cvetka Krel, Milan Kotnik

Izdajatelj:

Mestna občina Maribor,
Ulica heroja Staneta 1, 2000 Maribor
Kontakt: mestna.obcina@maribor.si



**Mestna občina
Maribor**
Univerzitetno
mesto

Projekt Ready4Heat delno financira Evropska unija, in sicer iz Evropskega sklada za regionalni razvoj v okviru programa Interreg Srednja Evropa v višini 80%, delež lastnih sredstev Mestne občine Maribor znaša 20%.