



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Jak v horku poznat, jestli jsme dost zavodněni?

Současné extrémní teploty způsobují u každého z nás vyšší ztráty tekutin. Tyto ztráty tekutin je nutno nahrazovat, aby nedocházelo k dehydrataci organismu a následných nepříznivých zdravotních projevů.

Průzkum dodržování pitného režimu na pracovištích ve Velké Británii (UK) ukázal na některé nedostatky ve spotřebě tekutin oproti doporučení tj. významně nižší spotřeba tekutin oproti potřebě a doporučení - nízké znalosti/povědomí o významu pitného režimu: [celý článek zde](#).