



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



ÚVZ SR: Ako zvládnuť nadchádzajúce horúčavy bez zdravotných rizík

Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobiť prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie - zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie. Prinášame základné pravidlá prevencie proti následkom horúčav.

Dodržiavajte pitný režim, aj keď necítite smäd

Dospelý človek by mal počas dňa vypiť najmenej tri litre vody. V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom cukru, chinínu, kávu i alkohol. **Ideálna je obyčajná voda.** Pite pravidelne, v menších dávkach, nie ľadové, skôr vlažné nápoje. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu. Najmä u detí dbajte na to, aby pili pred, počas i po fyzickej námahe. Vodu pite aj vtedy, keď smäd necítite.

Pre deti je na uhasenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batoľaťa 120 ml/kg, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml/kg, v školskom veku 70 ml/kg, neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti

Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s odpadovými látkami. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a obsah sodíka vo vode by im mohol stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Mimoriadne vhodné sú nesladené ovocné šťavy alebo džúsy bez chemických prísad, ktoré je dobré zriediť vodou.

Chráňte si hlavu vhodnou pokrývkou

V horúčavách nepodceňte riziko úpalu. Vzniká intenzívnym priamym slnečným žiarením na nechránenú hlavu a zátylok. Prejavuje sa zvýšenou telesnou teplotou, bolesťami hlavy, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom a nevoľnosťou. **Rodičia by mali pravidelne kontrolovať, či majú deti pokrývku hlavy, kvalitné slnečné okuliare a natrieť im pokožku ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu.**

Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože neumožňujú odparovanie potu. Pozor na zvýšenú

fyzickú námahu – robievajte si častejšie prestávky v tieni a v čase medzi 11-15 hodinou sa na slnku nezdržiavajte.

Ochlad'te sa zdravo s klimatizáciou

Znášať horúčavy pomáha klimatizácia, dôležité je, aby bola správne nastavená a udržiavaná v čistote. Udržiavanie konštantnej teploty v interiéri - bez ohľadu na vonkajšiu, môže uškodiť najmä deťom a seniorom. Nevhodne nastavená klimatizácia spôsobuje bolesti hlavy, hrdla, prechladnutie, oslabenie imunity i celkovo organizmu, angínové bolesti, pocit upchatého nosa, bolesti dutín, chrbtice, či svalov. Ak máte chladný prúd vzduchu nasmerovaný do tváre, vysušuje vám kožu, oči a prispieva k opakovaným zápalom očí, uší, prinosových dutín, aj k bolestiam zubov a trojklaného nervu.

!

Pamätajte si:

- **pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu si nastavte tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5 maximálne 7 stupňov Celzia**
- **klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy udržiajte v čistote, inak sa môžu stať zdrojom plesní a baktérií. Celý klimatizačný systém si dajte raz ročne skontrolovať v servise. Súčasťou bežnej údržby je aj pravidelná dezinfekcia výparníka klimatizačnej jednotky**

Nesprávne používaná klimatizácia môže uškodiť a spôsobiť zdravotné problémy aj v aute. Najmä pri dlhších cestách, veľmi negatívny vplyv má najmä na alergikov. Prúdením vzduchu z ventilácie sa totiž rozhybu čiastočky prachu s rôznymi druhmi baktérií. Okrem ochorení dýchacích ciest, bolesti hlavy, alebo prechladnutia chrbtice môžete pri nesprávnom používaní klimatizácie v aute dostať zápal stredného ucha, spojiviek a iných ochorení očí a uší.

!

Pamätajte si:

- klimatizáciu v aute pustite na 10 – 15 minút za hodinu a prúd chladného vzduchu smerujte tak, aby nefúkal priamo na posádku - najlepšie je viesť ho na čelné sklo, prípadne k nohám
- aj v aute platí ideálny rozdiel teploty vonku a vnútri 5-7 stupňov Celzia, dodržte ho aj v najväčších horúčavách. Ak z auta často vystupujete a nastupujete, rozdiel teplôt by mal byť ešte nižší
- pri používaní klimatizácie v aute sa okolo výparníka kondenzuje voda obsiahnutá vo vzduchu na jadre výparníka, odkiaľ sa odvádza pod vozidlo. Okolo výparníka je neustále vlhké prostredie, čo je výborná živná pôda pre rôzne plesne, ktorých spóry sa nachádzajú vo vzduchu a často nepríjemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

Kúpte sa bezpečne

Najbezpečnejšie je kúpať sa na oficiálne prevádzkovaných kúpaliskách a na vodných plochách, ktorých kvalitu monitorujú orgány verejného zdravotníctva. Pred návštevou kúpalísk s povolenou prevádzkou sa informujte o ich aktuálnom stave. Aktuálne výsledky kontrol uverejňujeme počas letnej kúpaciej sezóny pravidelne na našej internetovej stránke www.uvzs.sk

!

Pamätajte si:

- **kúpanie a pobyt na kúpaliskách je ideálny pre zdravé osoby - nevstupujte do bazéna ak máte infekčné ochorenie**
- **pred každým vstupom do bazéna sa osprchujte a prejdite brodiskom, rovnako aj po každom kúpaní sa čo najskôr dôkladne osprchujte a prezlečte do suchého oblečenia**
- **nevstupujte do vody, ktorá pôsobí odpudivo, či už ide o farbu, zakalenie alebo zápach**
- **nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami, sinicami a nahromadeným odpadom, nekúpte sa ani vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých sú uhynuté vtáky a zvieratá**
- **nekúpte sa v bazénovej vode ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky a steny a dno bazéna sú poškodené**
- **rešpektujte označenia o zákaze kúpania sa a upozornenia v okolí vodnej plochy a pokyny prevádzkovateľov vodných kúpalísk**

Odbor hygieny životného prostredia, Odbor hygieny detí a mládeže, Referát komunikačný
ÚVZ SR