

Ako sa chrániť pre letnými horúčavami

Extrémne vysoké až tropické teploty prinášajú množstvo zdravotných rizík, ktoré môžu spôsobovať vážne kolapsové stavy, za istých podmienok vedúce až k prípadným úmrtiam osôb chorých najmä na kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, termoregulácie a závažné hormonálne ochorenia. Závažnosť tepla môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

V dňoch keď teploty budú extrémne vysoké, odporúčame dodržiavať nasledovné zásady:

Dodržiavať pitný režim

Dospelý človek by mal počas dňa vypiť najmenej tri litre vody. Nevhodné sú však nápoje s obsahom cukru, kofeínu, chinínu či alkoholu. Do pitného režimu sa teda nezapočítavajú tekutiny prijaté vo forme malinoviek, piva, alkoholu, kávy. Ideálna je obyčajná voda. Nápoje by sa mali prijímať pravidelne v menších dávkach. Dôležitá je tiež ich teplota - vhodnejšie sú vlažné nápoje. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu. Najmä u detí treba dbať na to, aby pili pred, počas i po fyzickej námahe. Vodu je potrebné piť aj vtedy, keď nepociťujete smäd.

Stravovanie

Strava má byť v letných mesiacoch "ľahšia" t.j. ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, súčasne však musí poskytovať dostatok výživných látok. Zložením má byť vyvážená a pestrá - dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky a jednoduché sacharidy.

Vhodný odev

Podľa možnosti svetlých farieb a z prírodných materiálov, má byť ľahký, vzdušný a voľného strihu. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože neumožňujú odparovanie potu. Počas pobytu mimo domova chráňte svoj zrak slnečnými okuliarmi a používajte pokrývku hlavy, ktorá chráni pred slnečným úpalom.

Slnenie

Na priame slnenie sú vhodné len ranné a neskoré popoludňajšie hodiny. V prípade pobytu pri vodných plochách, kúpaliskách a vo voľnej prírode sa treba od 10. do 16. hodiny zdržiavať na tienistom mieste. Pri opaľovaní treba používať kvalitné krémy s vysokým ochranným faktorom pred UV žiarením.

Zabezpečenie domovov a pracovísk

Dostatok pitnej vody na pracovisku (dbať na pitný režim zamestnancov).Vhodný pracovný odev pre

zamestnancov (z prírodných materiálov, podľa možnosti jednovrstvový). Úpravu režimu práce a odpočinku dohodou medzi zamestnávateľom a zástupcami zamestnancov, najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a pri prácach na vonkajších pracoviskách (napr. posun začiatku pracovnej zmeny do skorších ranných hodín, zaradenie prestávok v práci). Možnosť osprchovania chladnou vodou. Tienenie okien a svetlíkov žalúziami, roletami. Zvýšenie pohybu vzduchu ventilátormi. Podľa možností pracoviska využívať klimatizáciu.

V odôvodnených prípadoch, ktoré sú vymedzené príslušnou legislatívou (t.j. ak je predpoklad prekročenia hodnôt dlhodobu a krátkodobu únosnej záťaže teplom na pracoviskách, na ktorých je tepelná záťaž spôsobená technológiou; pri dlhodobej práci na vonkajšom pracovisku počas mimoriadne teplých dní) zamestnávateľ má poskytovať navyše aj nápoje, prostredníctvom ktorých sa dopĺňajú aj minerálne látky stratené potením.

Povinnosti zamestnávateľa pri ochrane zdravia zamestnancom pred pôsobením nadmerného tepla pri práci ako aj opatrenia, ktoré je potrebné vykonať, sú obsiahnuté predovšetkým v § 37 zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, v § 6 zákona č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR č. 544/200 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci. Tieto povinnosti sú v legislatíve formulované prevažne všeobecne, pričom každý zamestnávateľ je povinný ich aplikovať s ohľadom na konkrétne podmienky daného pracoviska.

V domácnosti je potrebné zabrániť insolácii, t.j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami. Taktiež je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu vetraním. Pri používaní ventilátorov je tieto potrebné umiestniť a nasmerovať tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela.

V prípade využitia klimatizácie je potrebné zabezpečiť, aby rozdiel vonkajšej a vnútornej teploty pri jej používaní nepresahoval hodnotu 5 – 7 °C, aby ste predišli tzv. teplotnému šoku spôsobenému náhlým prechodom z vychladeného prostredia do horúceho vonkajšieho prostredia

Úprava pracovného času

Prípadná úprava režimu práce a oddychu najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a pri prácach na vonkajších pracoviskách - napr. posun začiatku pracovnej zmeny, dĺžka a zaradenie prestávok a pod. má byť riešená dohodou medzi zamestnávateľom a zástupcami zamestnancov. Zamestnávateľ sa riadi Zákonníkom práce alebo ustanoveniami v Kolektívnej zmluve.

Obmedzenie aktivít

Starší a chronicky chorí ľudia, by mali na minimum obmedziť svoje aktivity a z domovov vychádzať, pokiaľ sa dá, len ráno alebo večer.

Užitočné informácie pre rodičov počas letných mesiacov



Leto v nás evokuje nielen pohodu a pekné počasie s predstavou slnečných lúčov, vody a oddychu, ale prináša so sebou aj niektoré riziká, ktoré hrozia najmä deťom, a o ktorých je potrebné vedieť, aby sme sa vyvarovali nepríjemnostiam.

Jedným z rizík, ktoré hrozia deťom s nastávajúcim teplým počasím, je **výskyt úpalu**. Vzniká intenzívnym, priamym slnečným žiarením na nechránenú hlavu a zátylok dieťaťa. Pozorujeme ho u detí, ktoré v horúčavách nemajú prikrytú hlavu a prejavuje sa zvýšenou telesnou teplotou, bolesťami hlavy, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom a nevoľnosťou. Rodičia by mali na to myslieť a kontrolovať, aby deti počas horúcich dní nosili ľahký, svetlý, vzdušný odev, pokrývku hlavy, kvalitné slnečné okuliare a používali krémy proti UV žiareniu s vysokým ochranným faktorom. Zvýšená fyzická námaha by sa mala prispôbiť prostrediu, deti by si mali robiť častejšie prestávky v tieni a v čase medzi 11-15 hodinou sa nevystavovať slnečným lúčom.

Stravovanie detí v letnom období by sa malo riadiť niektorými zásadami, ktoré eliminujú riziko poškodenia zdravia, vyplývajúce z konzumácie epidemiologicky nevyhovujúcich potravín. Sú to predovšetkým rýchlo sa kaziace potraviny ako napr. údeniny, mäkké salámy, rôzne typy majonézových šalátov, niektoré mliečne produkty, cukrárenské výrobky, zmrzlina a pod.

Základnou zásadou je dôkladné chladenie všetkých druhov potravín, ktoré by pri ich nesprávnom uskladnení mohli predstavovať potenciálne riziko pre zdravie. Ďalším dôležitým opatrením je vyhýbanie sa vyššie spomenutým typom potravín a uprednostňovanie bezpečných potravinárskych produktov, ktoré nepredstavujú pre detský organizmus riziko. Ovocie a zeleninu, ktoré deti v letnom období konzumujú vo väčšom množstve, je potrebné dôkladne poumývať pod tečúcou pitnou vodou.

Mimoriadne dôležité je v tomto období dodržiavať **pitný režim** a piť dostatok tekutín. Na uhasenie smädu je vhodná voda, minerálne vody a nesladené ovocné čaje.

Zvýšená úrazovosť u detí v letných mesiacoch predstavuje závažný zdravotnícky a etický problém. V tomto období sa deti vo zvýšenej miere venujú najrôznejším druhom športu, čo so sebou prináša okrem pozitív aj riziko úrazov, ktorých následky v niektorých prípadoch predstavujú pre

dieťa doživotný zdravotný hendikep, resp. dieťa trvalo invalidizujú.

Na vysokej úrazovosti detí sa nemalou mierou podieľa tiež cestná premávka; dopravné úrazy predstavujú samostatnú kapitolu detskej úrazovosti, pričom často ide buď o úrazy fatálne, alebo o ťažké polytraumy s doživotnými následkami. Počas prázdninových mesiacov sú deti menej sústredené a uvoľnené, z čoho vyplýva zvýšené riziko poškodenia zdravia, zapríčinené ich neopatrnosťou.

Je nevyhnutné dbať na to, aby dieťa pri športovaní zachovávalo niektoré bezpečnostné opatrenia, ako napr. nosenie chráničov na rukách a nohách pri korčuľovaní, nosenie bezpečnostnej prilby pri bicyklovaní a korčuľovaní, dodržiavanie pravidiel cestnej premávky a pod. Pri rôznych druhoch vodných športov by dieťa nikdy nemalo preceňovať svoje fyzické sily.

Zdroj:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1978:letne-horuavy&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=2337:uitone-informacie-pre-rodiov-poas-letnych-mesiacov&catid=63:deti-a-mlade&Itemid=70