Ako extrémne horúčavy **ovplyvňujú zdravie**

úpal, nevoľnosť či hnačky, svalové kŕče a bolesti, dezorientácia, závraty, búšenie srdca

nárast hospitalizácií, zvýšený počet výjazdov môže predĺžiť čas dojazdu záchranárov

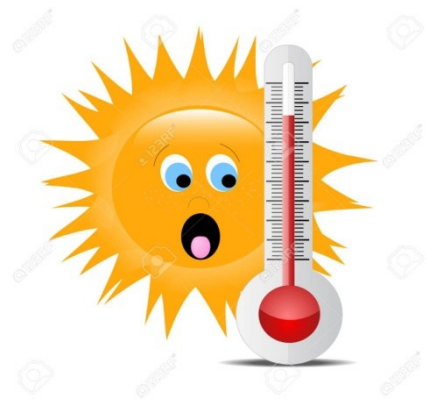
nárast počtu nehôd v zamestnaní, prípadov topenia, úrazov a otráv

zhoršený stav pacientov s cukrovkou či ochoreniami obličiek, respiračnými, obehovými či duševnými ochoreniami

nárast infekcií z potravín a vody, na vodných hladinách narastá výskyt tzv. vodného kvetu

World Health Organization

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Ako znížiť riziká súvisiace s horúčavami

• letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov

• v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku. Ak je to možné, fyzicky náročnú aktivitu si naplánujte na skoré ranné hodiny (ideálne do 7. hodiny ráno)

• v horúčavách nepodceňujte riziko úpalu a úžehu. Prejavujú sa bolesťami hlavy, nevoľnosťou, mdlobami až závratmi, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom, ↑ telesnou teplotou, zvracaním.

✪ **Prvá pomoc:**

✓postihnutého uložiť do chladnej miestnosti s vetraním, najlepšie do stabilizovanej polohy

✓ postupne ho ochladzovať, najlepšie obkladmi, nie sprchou alebo kúpeľom

✓ tekutiny podávať po malých množstvách! Väčšie množstvo vody naraz sa neodporúča.

✓ pri zhoršení stavu privolať pomoc (155 alebo 112)

• počas leta je potrebné sa chrániť v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu

• Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča udržiavať v interiéri teplotu pod 32ºC počas dňa, v noci do 24º C

• počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné, vetrať v nočných alebo skorých ranných hodinách

• ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo prítomných osôb

• pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná
!!! Klimatizáciu je vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 º C

• strava má byť v letných mesiacoch „ľahšia“

• straty tekutín a minerálnych látok je potrebné nahrádzať správnym pitným režimom a konzumáciou vyváženej stravy

Desatoro WHO k ochrane pred črevnými nákazami

1.Výber zdravotne bezchybných potravín: pri nákupe uprednostňujte tepelne spracované potraviny, napr. pasterizované mlieko pred surovým. Potraviny konzumované v surovom stave dokonale umyte.
2.Dokonalé preváranie potravín: dôkladné varenie usmrcuje mikroorganizmy, podmienkou je však dosiahnutie teploty minimálne 70°C počas 20 minút vo všetkých častiach spracovávanej potraviny (napr. hydina pri kosti).
3.Konzumácia bezprostredne po uvarení: pokiaľ sú uvarené pokrmy ponechané v izbovej teplote, mikroorganizmy, ktoré proces varenia prežili, sa začnú množiť, prípadne produkovať toxín.
4.Správne skladovanie potravín: ak má byť strava pripravená v časovom predstihu, je nutné ju uchovávať buď v teplom stave (okolo 60°C) alebo v chlade (pod 10°C). Chybou je uloženie väčšieho množstva potravín, ktoré sú ešte teplé, do chladničky. Môžu sa tak pomnožiť mikroorganizmy.
5.Dôkladné zohrievanie potravín: uvarené potraviny je potrebné zohrievať pri teplote minimálne 70°C.
6.Zabráňte skríženej kontaminácii surových a uvarených potravín: bezpečne uvarené potraviny sa môžu sekundárne kontaminovať surovými, a to priamo dotykom alebo nepriamo, použitím toho istého noža, dosky na krájanie a pod.
7.Umývanie rúk je nutné pred prípravou potravín, počas jej prerušenia, po opracovaní surových potravín a, samozrejme, po použití toalety, prebaľovaní dieťaťa a dotyku domácich zvierat.
8.Čistota kuchynského zariadenia: potraviny môžu byť kontaminované mikroorganizmami z pracovných plôch a kuchynských pomôcok. Prevenciou je udržiavať celé zariadenie v dokonalej čistote.
9.Ochrana potravín pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami, ktoré môžu tiež prenášať patogénne mikroorganizmy.
10.Na prípravu jedál a nápojov používajte výhradne pitnú vodu.

Správny, zdravý, pre deti, dospelých, seniorov

VHODNÉ A NEVHODNÉ

o vode a pití

ČO PIŤ A AKO PIŤ:

- čistá voda
- pramenitá a stolová voda
- filtrovaná voda
- dojčenská voda
- slabo mineralizovaná
- bez oxidu uhličitého
- vodou riedené ovocné a zeleninové šťavy
- zelený, biely a roibos čaj
- bylinkové čaje

Zdravotéka

- 300 - 500 ML HNEĎ RÁNO
- ASI 2,5 LITRA ZA DEŇ
- KAŽDÚ HODINU A MENEJ
- HODINU PO JEDLE
- NEZAPÍJAŤ JEDLO VODOU MAXIMÁLNE 2 DCL

KÁVA A ČIERNY ČAJ pôsobia močopudne

- PRI NÁMAHE A ŠPORTE
- HYPOTONICKÉ TEKUTINY POSTUPNE 4 POHÁRE
- ASI 1 LITER
- SLEDOVAŤ MNOŽSTVO A FARBU MOČU

V MENŠOM OBJEME:

- stredne mineralizované vody
- obsah rozpustených látok RL 500 - 1500 mg/ liter
- vody sýtené oxidom uhličitým

OBMEDZIŤ:

- alkohol
- sladené nápoje
- kolové nápoje
- sladené minerálky
- energetické nápoje
- nektár

TMAVÝ MOČ = MÁLO VODY

zdravoteka.sk