Autor: Miroslav Bros, 15.06.2017

LETNÉ HORÚČAVY A PREVENCIA

Extrémne vysoké až tropické teploty predstavujú pre človeka zvýšené zdravotné riziko. Za určitých podmienok môžu spôsobiť závažné stavy u osôb chorých najmä na kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, termoregulácie a hormonálne ochorenia. Záťaž teplom môže viesť k prehriatiu organizmu, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi nevoľnosťou až zvracaním.

- Pitný režim Je zabezpečenie dostatočného množstva tekutín a minerálov v organizme, teda konzumáciu dostatočného množstva vhodných nápojov, ktoré majú občerstvujúce a uhradzujúce vlastnosti. Dospelý človek by mal vypiť počas dňa 3 litre vody. Nevhodné sú nápoje s obsahom cukru, kofeínu, chinínu a alkoholu. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu.
- Stravovanie V letných mesiacoch by mala byť strava ľahšia, taká ktorá je ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, avšak s dostatkom výživných látok. V jedálnom lístku by mali byť vo väčšom množstve zastúpené: zelenina a ovocie, cereálne výrobky, nízkotučné mliečne výrobky, hydina, ryby, zemiaky a strukoviny.
- Vhodný odev a slnenie Oblečenie počas horúcich letných by malo byť ľahké, vzdušné, svetlých farieb. Počas pobytu na slnku by ste si mali chrániť zrak kvalitnými slnečnými okuliarmi a chrániť sa pred úpalom používaním pokrývky hlavy. Nie je vhodné vystavovať sa priamym slnečným lúčom v čase obeda. Vhodné sú len ranné a poobedné hodiny. Pri opaľovaní si treba chrániť pokožku vhodnými opaľovacími krémami s vyšším stupňom ochrany pred UV žiarením. Pred slnkom sa musia chrániť dojčatá, malé deti, starí ľudia, osoby trpiace KVO (kardiovaskulárnym ochorením).
- Klimatizácia Vhodným spôsobom ochladenia domácností príp. pracovného prostredia sú klimatizačné zariadenia. Aby ste si nespôsobili ďalšie zdravotné problémy z používania klímy je vhodné nastaviť rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím a to tak, aby teplota chladeného prostredia nebola vyššia ako 5 - 7 °C. Náhle teplotné zmeny spôsobujú tzv. teplotný šok pre organizmus, čo sa v konečnom dôsledku môže prejaviť jeho celkovou slabosťou.
- Zabezpečenie domácností V domácnosti je potrebné zabrániť insolácii tzn. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky tienením, napr. žalúziami alebo roletami. Taktiež je nevyhnutné zabezpečiť dostatočné prúdenie vzduchu vetraním. Pri používaní ventilátorov je potrebné ich umiestniť tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela.
- Obmedzenie aktivít počas teplých a slnečných dní Starší ľudia a ľudia s chronickými ochoreniami by mali obmedziť pohyb na slnku. Mali by sa vyhýbať akejkoľvek aktivite na priamom slnku. Väčšinu času by mali tráviť vo vychladených domoch príp. v tieni. Z domovov by mali vychádzať v skorých ranných hodinách príp. večer keď teploty klesnú.
- Ochrana pokožky Taktiež by sme nemali zabúdať na ochranu pokožky a to nielen na dovolenke, ale aj počas akéhokoľvek pobytu na slnku. Pri dlhšom pobyte na slnku by sme si mali chrániť pokožku vhodnými opaľovacími krémami. Podľa odporúčaní kožných lekárov by sme mali používať opaľovacie krémy s ochranným faktorom 50 a viac, ktoré pohlcujú až 99% škodlivého UVB žiarenia. Krémy by sa mali nanášať min. 30 min. pred kontaktom so slnečnými lúčmi a mali by sa používať opakovane najmä po športovej aktivite a tiež po kúpaní sa vo vode.

... viac informácií (*celý informačný matriál KRANKAS s.r.o. – neštátne zdravotnícke zariadenie*)

Civilná ochrana - úvodná stránka