

LETNÉ HORÚČAVY



Extrémne vysoké až tropické teploty prinášajú rad 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. Záťaž teplom 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.

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 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 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.

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.

Zdroj: https://www.uvzs.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1496%3Aletne-horuavy&catid=100%3Aletne-horuavy&Itemid=92