

## Zdravé leto 2023: Veľký manuál letných horúčav



### Tlačové správy

Streda, 21. jún 2023 09:14

*Vysoké vonkajšie teploty počas leta predstavujú riziko prakticky pre každého. Prinášajú rad zdravotných rizík ako prehriatie organizmu, zdravotné komplikácie v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie. Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať.*

## Tekutiny a jedlo

### Pitný režim podľa veku

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru, energie a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.
- Počas horúčav sa odporúča vypiť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo priebežne, čiže v menších dávkach a častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznížia a navyiac podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili pred, počas i po fyzickej námahe.

**„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. 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 batolaťa 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,“** uviedla doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním pre deti a mládež.

**„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. 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 zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“** povedala MUDr. Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

## Stravovanie a výber potravín v lete

Strava má byť v letných mesiacoch „ľahšia“, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín.

**„Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerály, enzýmy a vlákna. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité.“** vysvetlil MUDr. Marek Slávik, vedúci odboru hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR.

Slnčné žiarenie spotrebúva najmä pri opaľovaní antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (resp. Betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

- Vitamín A sa nachádza napr. v mrkve, paradajkách, malinách, marhuliach, masle, rybách,
- vitamín C v ovocí (čierné ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Vysoké teploty v lete vedú k zvýšeným stratám vody z organizmu najmä potením, čo je spojené aj so stratou minerálnych látok. Straty tekutín a minerálnych látok je potrebné nahrádzať správnym pitným režimom.

MUDr. Marek Slávik ďalej radí:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napr. údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahradiť ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napr. melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a uberajú nám energiu. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalúdok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

## Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

**„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) najdôležitejšie zásady prevencie spracovala do takzvaných Piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“** radí MUDr. Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR.

### Päť kľúčov k bezpečnejším potravinám podľa odporúčaní WHO:

#### 1. Udržiavajte čistotu

- Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál.
- Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami.
- Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla.
- Umývajte si ruky po použití toalety.

**Prečo?** Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

## 2. Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

- Oddel'te surové mäso, hydinu a morské živočíchy od ostatných potravín.
- Používajte oddelené náradie a pomôcky, ako napr. nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami.
- Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

**Prečo?** Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a morské živočíchy, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

## 3. Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

- Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a morské živočíchy.
- Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, privedte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer.
- Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

**Prečo?** Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

## 4. Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

- Pri nákupoch sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či mrazničke.
- Rýchlo schladte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce (viac ako 60 °C).
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote (postup na bezpečné mrazenie nájdete nižšie v texte)
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

**Prečo?** Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

## 5. Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

- Používajte zdravotne bezpečnú vodu
- Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny.
- Vyberajte si potraviny, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko.
- Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou
- Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

**Prečo?** Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

**Ak chcete bezpečne rozmraziť mrazené potraviny, postupujte podľa nasledujúcich rád Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA):**

1. Pred rozmrazovaním rozlomte veľké kusy mrazených rýb, kreviet alebo bobúľ v balení. Rozmrazte len nevyhnutné množstvo potravín a zvyšok nechajte zmrazený.
2. Aby ste predišli kontaminácii iných potravín, mäso, ryby a morské plody rozmrazujte na podnose v chladničke.
3. Zeleninu a ovocie rozmrazujte pod tečúcou studenou vodou, najlepšie v pôvodnom obale.
4. Pri manipulácii s potravinami, napríklad pri lámaní väčších kúskov potravín na menšie, sa uistite, že máte čisté ruky a kuchynské pomôcky.

## Ďalšie odporúčania EFSA k rozmrazovaniu potravín:

Rozmrazené potraviny uchovávajte v pôvodnom obale alebo vo vhodnej nádobe, aby ste predišli kontaminácii. Potraviny rozmrazujte pri nízkej teplote, aby ste zabránili množeniu baktérií. Rozmrazené potraviny pred konzumáciou tepelne upravte, aby ste odstránili baktérie. Po rozmrazení potraviny znova nezmrázajte. Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.

MUDr. Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR ďalej napríklad odporúča:

- kupujte len také množstvo a druhy potravín, ktoré ste schopní skonzumovať do vyznačeného dátumu spotreby, a pre ktoré máte zaistené podmienky skladovania podľa pokynov výrobcu na obale,
- výrobky/pokrmu z mäsa, hydiny, vajec konzumujte len dostatočne tepelne spracované - je potrebné tepelne ich upraviť tak, aby sa dosiahla teplota najmenej 70 °C vo všetkých častiach spracovanej potraviny; ideálne je používať teplomer. Presvedčte sa pri tepelnej úprave, či šťava z mäsa hydiny je číra a nie ružová, či mäso hydiny nie je červené alebo ružové, a v prípade vajec či sú bielka a žĺtka pevné (odporúča sa tepelná úprava vajec min. 6 minút v závislosti od ich veľkosti),
- pri nákupe uprednostňujte tepelne spracované potraviny, napr. pasterizované mlieko pred surovým.

## **Vonkajšie a vnútorné prostredie**

### Pozor pri pobyte vonku

Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu.

Pozor na zvýšenú fyzickú námahu – robievajte si časté prestávky v tieni a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku. Ak je to možné, fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ranné hodiny (ideálne do 7. hodiny ráno).

V horúčavách nepodceňte riziko úpalu a úžehu. Úpal je prehriatie organizmu, ktoré vzniká aj bez priameho slnečného žiarenia. Úžeh je prehriatie organizmu vplyvom slnečného žiarenia. Prejavujú sa bolesťami hlavy, nevoľnosťou, mdlobami až závratmi, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom, zvýšenou telesnou teplotou, zvracaním.

Postihnutého je potrebné premiestniť do chladného prostredia, najlepšie chladnej miestnosti s vetraním a uložiť ho do stabilizovanej polohy. Zbavte ho nepotrebného oblečenia, vrátane obuvi a ponožiek. Postupne ho ochladzujte, najlepšie obkladmi, nie sprchou alebo kúpeľom. Tekutiny mu podávajte po malých množstvách, najlepšie lyžičkou. Väčšie množstvo vody naraz sa neodporúča. Pri zhoršení stavu je dôležité privolať pomoc (volať 155 alebo 112).

**„Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu a pobyt vonku treba obmedziť na skoré ranné a podvečerné hodiny. Deti do 6 mesiacov nenatierajte krémami s ochranným faktorom (SPF), keďže tieto deti na slnko vôbec nepatria. Chránime ich slnečným alebo clonou, nie plienkou prehodenou cez striešku kočiara, pretože hrozí prehriatie. Staršie deti je potrebné pri pobyte vonku opakovane natierať vhodnými krémami a vhodne obliekať,“ povedala doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.**

Počas leta je potrebné chrániť sa v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. Neodporúčame opakované vystavovanie sa slnečnému žiareniu, ktoré negatívne vplyva na kožu.

Nikdy nenechávajte deti a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle - ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky.

## **Bezpečné kúpanie**

Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR:

Kúpanie a pobyt na kúpaliskách je určené pre zdravých ľudí s neporušenou pokožkou. Ak je pokožka poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie.

### **Všeobecné zásady pri kúpaní**

- Navštevujte oficiálne prevádzkované kúpaliská a vodné plochy, ktorých kvalita je monitorovaná úradmi verejného zdravotníctva; pred ich návštevou sa informujte o ich aktuálnom stave.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelaj osoby.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Všímajte si okolie, vrátane výskytu príznakov ochorenia u ostatných návštevníkov, držte si odstup od ľudí s príznakmi respiračného ochorenia alebo s podozrivou vyrážkou na tele.
- Po každom kúpaní sa čo najskôr dôkladne osprchujte, vyperte plavky a prezlečte sa do suchého oblečenia.

### **Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách**

- Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
- Do hlbokaj vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivo, nepreceňujte svoje schopnosti a sily.
- Vstupujte do vody postupne, vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť, zápach) pôsobí odpudivo.
- Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom, ktorý vzniká po poklese hladín v zátokách a na brehu vodných plôch.
- Nevstupujte do vody, v ktorej je nahromadený odpad.
- Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky alebo iné zvieratá.

### **Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách**

- Pred každým vstupom do vody sa osprchujte a prejdite brodiskom.
- Pred vstupom do bazéna si všimnite farbu vody, zákal či zápach, respektíve plávajúce nečistoty na hladine.
- Nekúpte sa vo vode, ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky, alebo ak sú steny a dno bazéna poškodené.
- Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.
- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.

## **Tienenie, vetranie a klimatizácia v interiéri**

Radí Mgr. Milada Eštoková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR:

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých.

**Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tienením - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri. Ak je to možné, vypnite umelé osvetlenie v domácnosti alebo na pracovisku.**

**Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.**

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnou údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 stupňov Celzia.

**Nesprávne používaná klimatizácia môže uškodiť a spôsobiť zdravotné problémy aj v aute, najmä pri dlhších cestách. Klimatizáciu v aute odporúčame časovo regulovať, na 10 až 15 minút za hodinu. 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 až 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 neprijemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

### **Teploty na pracovisku**

Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk.

**„U zamestnancov môže záťaž teplom viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou,“** vysvetľuje Lukáš Juhas z Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR.

Podrobnejšie rady **Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR** k zvládnutiu horúčav na pracovisku nájdete [na webovej stránke ÚVZ SR.](#)

## **Extrémy počasia**

Dlhotrvajúce horúčavy sú len jedným z prejavov extrémov počasia. Kompletné zdravotné odporúčania, čoho sa vyvarovať nielen počas vysokých vonkajších teplôt, ale aj počas búrok, dažďa či vetra, nájdete vďaka spolupráci Úradu verejného zdravotníctva SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu aj priamo na stránke SHMÚ v časti [meteorologické](#) a [hydrologické](#) výstrahy. Sme tiež svedkami silných búrok, či privalových dažďov. Ich dôsledkom môžu byť povodne a záplavy.

Podrobné informácie k ochrane zdravia po záplavách nájdete:

- Na webe ÚVZ SR - základné hygienické požiadavky na ochranu zdravia po záplavách - [pokyny pre verejnosť](#),
- Zdravotné odporúčania ÚVZ SR pre všetky typy povodní nájdete aj [na stránkach SHMÚ](#).

Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné:

- Po celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starším osobám, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite. Svetlite len baterkou.
- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred fajčením, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.