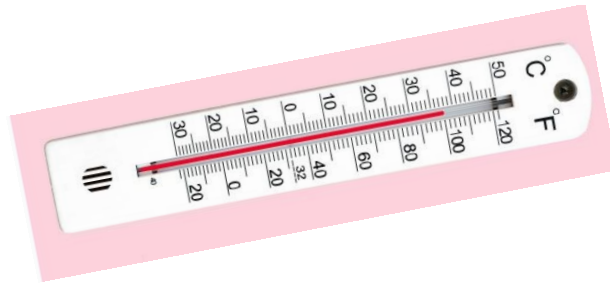


Čo robiť počas horúčav ?



Prichádza leto a s ním spojené obdobie vysokých teplôt. Horúčavy dokážu veľmi vyčerpať organizmus. Ale čo robiť počas horúčav? Ako sa správne správať? Zvýšenú pozornosť treba venovať malým deťom a starým ľuďom, pretože u starých ľudí sa s vekom vytráca prirodzený pocit smädu, preto treba starším ľuďom priebežne ponúkať tekutiny, aj keď nepocitujú smäd. Tu máme niekoľko základných zásad, ktoré by sme mali dodržiavať počas týchto horúcich dní:

1. priebežne dopĺňať tekutiny

Pocit smädu je varovným signálom, že v tele chýba voda, preto je veľmi dôležité dopĺňať tekutiny priebežne, ešte pred tým, ako pocítíme smäd. Je potrebné dodržiavať pitný režim, vypiť aspoň 2 litre tekutín. Najvhodnejšia je čistá a pramenitá voda. Dobré však poslúžia aj nesladené bylinkové čaje, alebo vodou riedené ovocné šťavy. Sladené nápoje nie sú vhodné, taktiež ani nápoje s vysokým obsahom kofeínu a mali by sme sa tiež vyhýbať príliš chladeným nápojom. Najvhodnejšie je piť tekutiny v menších dávkach a častejšie. Nedostatok tekutín znižuje výkonnosť, nastupuje pocit únavy, bolesti hlavy a pod.

2. obliekať si tenké vrstvy oblečenia

Počas horúčav by sme si mali obliekať len jednovrstvové ľahké a vzdušné oblečenie, ktoré by malo byť vyrobené z prírodných materiálov, aby lepšie odvádzalo pot z tela a zbytočne ho nezadržovalo. Oblečenie by malo byť vo svetlých farbách, aby zbytočne nepriťahovalo slnečné lúče a tým neprispievalo k prehrievaniu organizmu. Taktiež si treba chrániť aj hlavu ľahkou pokrývkou.

3. nezdržiavať sa na priamom slnku

Počas najteplejších hodín, t.j. v čase od 11. do 15. hodiny, je najvhodnejšie zdržiavať sa vo vnútri budov alebo v tieni, aby nedochádzalo k prehriatiu organizmu. Taktiež je vhodné miestnosť zatieniť, okná na slnečnej strane žalúziami, aby sa zabránilo prieniku slnečných lúčov do budovy a tým sa zabráni prehrievaniu vzduchu v miestnosti.

4. ochladzovať organizmus

Počas letných horúčav sa odporúča nielen pobyt vo vnútri budov a v tieni, ale tiež aj ochladzovanie organizmu letnými, nie ľadovými tekutinami, osvieženie sa pomocou mokrého uteráka a tiež studenej sprchy. Na ochladenie organizmu pred spaním je vhodné dať pyžamo, vankúš, príp. prikrývku na niekoľko minút do chladničky, či mraziaku.

A nakoniec treba myslieť aj na správnu ochranu pokožky. Pokožku si treba počas horúčav chrániť krémami s vyšším UV faktorom.

Prpravilo:

Oddelenie hygieny a podpory zdravia/Referát výchovy ku zdraviu
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci