

Zdravé leto: Veľký manuál letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty počas leta predstavujú riziko prakticky pre každého. Prinášajú rad zdravotných rizík ako prehriatie organizmu, zdravotné komplikácie v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, bolesti hlavy, závratov, nevoľnosti či zvracania. Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať.

„Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR vám prinášajú všetky dôležité informácie, ktoré vám pomôžu stráviť leto zdravo a bezpečne. Vo veľkom manuáli letných horúčav sa venujeme ochrane počas pobytu na slnku, vhodnému pitnému režimu podľa veku, správne mu tienieniu, vetraniu a nastaveniu klimatizácie, teplotám na pracovisku, vhodnému výberu potravín, ich skladovaniu, rozmrazovaniu a príprave, odporúčanému stravovaniu počas leta, kvalite zmrzliny, bezpečnému grilovaniu či kúpaniu,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

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 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 v menších dávkach, 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 neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- 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 na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj 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 doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik 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, výber potravín a ich príprava

Strava má byť v letných mesiacoch „lahšia“, 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, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Slnéčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku 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 (čierne 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.

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Odboru hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

- 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 nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, 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 zatažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. 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 ochorení z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Päť kľúčov k bezpečnejším potravinám:

• **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.

• **Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy**

- Oddelte surové mäso, hydinu a ryby 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 ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

• **Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov**

- Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby.
- 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.

• **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 v 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 rozmrazovanie 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.

• **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, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť)
- 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 nezmrazujte. Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.

Doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín, ďalej 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 vaječ min. 6 minút v závislosti od ich veľkosti).

- Pri nákupe uprednostňujte pasterizované mlieko pred surovým.
- Pokiaľ sú uvarené pokrmy ponechané v izbovej teplote, mikroorganizmy, ktoré proces varenia prežili, sa začnú množiť, prípadne produkovať toxín. Čím dlhší je interval medzi tepelným spracovaním a konzumáciou, tým je riziko väčšie.
- Výrobky z mäsa, vaječ a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované. Dôkladným varením sa zbavujeme mikroorganizmov, podmienkou je však dosiahnutie teploty minimálne 70 °C počas 20 minút vo všetkých častiach spracovávanej potraviny (napr. hydina pri kosti).
- Pokrmy je nutné uchovávať buď v teplom stave (okolo 60 °C) alebo v chlade (pod 5 °C). Chybou je uloženie väčšieho množstva potravín, ktoré sú ešte teplé, do chladničky. Môžu sa tak pomnožiť mikroorganizmy.
- 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.
- Umývanie rúk je nutné pred prípravou potravín, počas jej prerušenia, po opracovaní surových potravín a, samozrejme, po použití toalety, prebalovaní dieťaťa a dotyku domácich zvierat.
- Potraviny môžu byť kontaminované mikroorganizmami z pracovných plôch a kuchynských pomôcok. Prevenciou je udržiavať celé kuchynské zariadenie v čistote.

Bezpečné grilovanie

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Odboru hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

Ak sa rozhodnete pre prípravu jedál vonku, napríklad grilovaním v záhrade či prírode, hygienickú bezpečnosť prípravy zvýšite nasledovne:

- Pri príprave pokrmu dbajte na hygienu, teda čistotu rúk, náradia, náčinia, utierok a ochranu pred muchami a ďalším hmyzom.

- Zmrazené mäso nechajte bezpečne rozmraziť. Napríklad v chladničke, avšak nikdy nie voľne pri vonkajšej teplote alebo v teplej vode, pretože hrozí mikrobiologické riziko. Ak by ste použili na grilovanie zmrazené mäso, môže sa stať, že v strede bude surové a na povrchu spálené.
- Nakrájajte mäso na tenšie plátky či menšie kúsky a predpripravte ich naklepaním. Skrátite tak čas grilovania a mäso sa prepečie rýchlejšie v strede.
- Mäso grilujte pri miernejšej teplote a pravidelne ho obracajte. Bude menej spálené na povrchu, avšak prepečené aj v strednej časti.
- Mäso pečte na/v hliníkovej fólii/tácke na pečenie. Zabráňte odkvapkávaniu šťavy a tuku do pahreby, čím znížite tvorbu nebezpečných látok uvoľňovaných spaľovaním tukov.
- Ku grilovanému mäsu pridajte kúsky zeleniny, napríklad paradajky, papriku či cuketu. Pripravíte si tak zdravší a chutnejší pokrm.
- Na grilovanie používajte len drevené uhlie alebo brikety určené na grilovanie. Nikdy nepoužívajte napríklad drevo natreté farbou, pretože vzniká nebezpečenstvo uvoľňovania chemických rakovinotvorných látok.
- Oddelujte surové potraviny a tepelne upravené pokrmy, aby ste zabránili krížovej kontaminácii.
- Pokrm po príprave čo najskôr skonzumujte a nenechávajte ho „stáť“ pri vonkajšej teplote.

Prečo je dôležité dodržiavať tieto pravidlá:

- Mäso na svojom povrchu prirodzene obsahuje mikroorganizmy, ktoré sa rýchlo množia. Ak mäsom nesprávne manipulujeme, napríklad nedodržiavame chladenie alebo mrazenie počas skladovania, nedodržiavame potrebnú teplotu pri kulinárskom opracovaní (najmenej 70 °C vo všetkých častiach a v strede) alebo nedodržiavame zásady hygieny (čistota rúk, čisté pracovné plochy a náradie), môže dôjsť k jeho kontaminácii, z čoho vyplýva zdravotné riziko - prinajmenšom hnačkové ochorenie.
- Spaľovaním, teda rozkladom tuku pri vysokej teplote a pri kvapkaní tuku z mäsa na žeravé uhlie, vznikajú polycyklické aromatické uhľovodíky (PAU). Ide o karcinogénne látky a ich vznik závisí od

množstva tuku v mäse. Preto je dôležité orezávať kožu a tuk z mäsa pred grilovaním a vhodné je použiť chudšie mäso. PAU a ostatné látky, ktoré sú nesené dymom, sa zrážajú na povrchu grilovanej potraviny, ale sú rizikom aj pri vdychovaní. Ochranou mäsa môže byť aj hliníková fólia.

- Vplyvom vysokej teploty pri grilovaní potraviny dochádza k zmene proteínov, napríklad v červenom mäse, hydine a rybách a k vzniku karcinogénnych látok (heterocyklických amínov). Preto je dôležité grilovanie pri miernejšej, nižšej teplote.

Rozoznajte kvalitnú nebalenú zmrzlinu

Dobrá zmrzlina by mala zodpovedať nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie (napr. ovocie, orechy).

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Na potvrdenie jej zdravotnej bezpečnosti, však už potrebujete odborníka.

„Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlín a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad koliformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na činnosť a pozornosť detí“,

- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

„Odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch,“ informovala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,
- nádoby aj obličky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciovacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou (množia sa tam mikroorganizmy).

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 siedmej ráno,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR

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 slnečníkom alebo clonou, nie plienkou prehodenou cez striešku kočiara, pretože hrozí prehriatie. Staršie deti je potrebné pri pobyte vonku opakovaně natierať vhodnými krémami a vhodne obliekať,“ povedala docentka Jana Hamade, 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, pretože negatívne vplýva 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.

Tienenie, vetranie a klimatizácia v interiéri

Medzinárodné zdravotnícke inštitúcie odporúčajú 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 môžu tak prispievať 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. V čase vysokých denných teplôt neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

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 k 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,“ vysvetlila Mgr. Milada Eštoková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR.

Ak v interiéri udržiavate konštantnú teplotu, bez ohľadu na vonkajšiu, môžete mať v horúcich dňoch problémy. K najčastejším ochoreniam patria bolesti hlavy, hrdla, prechladnutie, môže sa oslabiť imunita i celkovo organizmus. Príliš nízka teplota v interiéri môže byť síce osviežujúca, ale prechod do vonkajšieho horúceho prostredia je pre zdravie rizikový. Chladný cirkulujúci vzduch môže vyvolávať dýchacie problémy, spôsobiť nachladnutie, angínové bolesti v krku, pocit upchatého nosa, bolesti dutín, hlavy, chrbtice, kĺbov, alebo vyvolať astmatický záchvat. Pri nesprávnom

nasmerovaní chladného prúdu vzduchu do tváre dochádza k vysušovaniu kože, očí, zápalom očí, uší, prínosových dutín, aj k bolestiam zubov a trojklaného nervu.

„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,“ dodala Mgr. Milada Eštková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR.

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 nepríjemne 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 Mgr. 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.](#)

Bezpečné kúpanie

Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR: Kúpanie vo vodných plochách a pobyt na kúpaliskách sú 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 dospeljej osoby.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Po každom kúpaní sa 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 hlbokkej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivito, 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.
- 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.
- 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.

Ako chrániť zdravie najmenších

- Deti pred vstupom do bazéna osprchujte, urobte to aj po ukončení kúpania - vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví ju zvyškov chlóru.
- Do troch rokov dieťaťa je potrebné mať v bazénoch plavky s prilievavou gumičkou okolo bruška a stehien - kúpanie nahých detí nie je z hygienických dôvodov vhodné.
- Tých najmenších počas pobytu vo vode stále upozorňujte na používanie toalety, v zápale hry môžu na to zabudnúť.
- Upozorňujte deti na zákaz pitia vody z bazéna, veku primeraným spôsobom im vysvetlite, prečo to robiť nemajú.
- U detí špeciálne dbajte na hygienu rúk, najmä tí najmenší si ich vkladajú do úst, čím sa ľahšie šíri infekcia.
- Nedovoľte deťom, aby vstupovali do vody, ak sa necítia byť v dobrom zdravotnom stave alebo majú porušenú pokožku (môže byť vstupnou bránou infekcie).

„Deti pri pobyte vo vode a v zápale hry robia hluk. Prosím, spozornite a okamžite skontrolujte situáciu v prípade, že nastalo ticho, pretože v tomto prípade ide o neštandardnú situáciu. Dieťa sa mohlo nechtiac na dlhší čas potopiť a môže mu ísť o život,“ upozorňuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik 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, ľuďom so zníženou pohyblivosťou 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. Svietťe len baterkou.
- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie aj varenie 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.

Úrad verejného zdravotníctva SR