<http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4404:uvz-sr-zvladnite-horuavy-bez-zdravotnych-rizik&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ÚVZ SR: Zvládnite horúčavy bez zdravotných rizík  | Tlačiť | E-mail |

|  |
| --- |
| [Tlačové správy](http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=category&id=56:tlaove-spravy&layout=blog&Itemid=62)  |
| Utorok, 28 Júl 2020 08:00  |
| **heatVysoké vonkajšie teploty môžu spôsobiť prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie - zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie. Prinášame základné pravidlá prevencie proti následkom horúčav.****Dodržiavajte pitný režim, aj keď necítite smäd*** **Dospelý človek by mal počas dňa vypiť najmenej tri litre vody.** V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom cukru, chinínu, kávu i alkohol. Ideálna je obyčajná voda. Pite pravidelne, v menších dávkach, nie ľadové, skôr vlažné nápoje. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu. Najmä u detí dbajte na to, aby pili pred, počas i po fyzickej námahe. Vodu pite aj vtedy, keď smäd necítite.
* **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 batoľaťa 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.
* **Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu pre seniorov.** Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s odpadovými látkami. 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 obsah sodíka vo vode by im mohol stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Vhodné sú nesladené ovocné šťavy alebo džúsy bez chemických prísad, ktoré  je dobré zriediť vodou.

**Chráňte si hlavu vhodnou pokrývkou*** **Letné oblečenie** by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože neumožňujú odparovanie potu. Pozor na zvýšenú fyzickú námahu – robievajte si častejšie prestávky v tieni a v čase medzi 11-15 hodinou sa na slnku nezdržiavajte.
* **V horúčavách nepodceňte riziko úpalu.** Najmä u detí a seniorov je potrebné chrániť sa v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. Úpal vzniká intenzívnym priamym slnečným žiarením na nechránenú hlavu a zátylok. Prejavuje sa zvýšenou telesnou teplotou, bolesťami hlavy, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom a nevoľnosťou. Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu.

**Tienenie, vetranie, klimatizácia*** **Domovy a pracoviská** zabezpečte **pred prenikaním priamych slnečných lúčov** cez okná **tienením**, napríklad žalúziami alebo roletami. Zvýšený pohyb vzduchu zabezpečte vetraním.
* **Pri používaní ventilátorov** je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo zamestnancov. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubu a ďalším zdravotným problémom. Priestory je vhodnejšie skôr vetrať ako klimatizovať, ak je to možné.
* **Pri použití klimatizácie** dbajte na prísny režim čistenia podľa pokynov výrobcu - vzhľadom na aktuálnu situáciu je mimoriadne vhodná aj jej zvýšená dezinfekcia. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte častejšie. Správnou údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom patogénov v priestore.

!Pamätajte si*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.* **Kúpte sa bezpečne*** Z pohľadu kvality vody na kúpanie je najbezpečnejšie navštevovať oficiálne prevádzkované prírodné a umelé kúpaliská ale aj vybrané prírodné vodné plochy bez prevádzkovateľa. Miestne príslušné regionálne úrady verejného zdravotníctva na prírodných vodných plochách bez prevádzkovateľa monitorujú kvalitu vody a na prevádzkovaných kúpaliskách kontrolujú kvalitu vody aj dodržiavanie ďalších povinností vyplývajúcich z platnej legislatívy.
* Pred návštevou kúpalísk s povolenou prevádzkou sa informujte o ich aktuálnom stave. Aktuálne výsledky kontrol uverejňujeme počas letnej kúpacej sezóny pravidelne v týždňových intervaloch (vždy v piatok) na webe Úradu verejného zdravotníctva SR a na internetových stránkach 36 regionálnych úradov verejného zdravotníctva.
* Tohtoročnú kúpaciu sezónu na umelých a prírodných kúpaliskách ovplyvňujú protiepidemické opatrenia prijaté pre pandémiu ochorenia COVID-19. Dôležité informácie o zdravotne bezpečnom kúpaní sa pre verejnosť a hygienických podmienkach pre prevádzky kúpalísk nájdete v [**Manuáli letnej kúpacej sezóny 2020**](http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=4362:uvz-sr-manual-letnej-kupacej-sezony-2020&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62)

Odbor hygieny životného prostredia, Odbor hygieny detí a mládeže, Referát komunikačný ÚVZ SR |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ÚVZ SR: Manuál letnej kúpacej sezóny 2020  | Tlačiť | E-mail |

|  |
| --- |
| [Tlačové správy](http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=category&id=56:tlaove-spravy&layout=blog&Itemid=62)  |
| Piatok, 19 Jún 2020 14:11  |
| AKO_SA_SPRAVAT_NA_KUPALISKU**Tohtoročnú kúpaciu sezónu na umelých a prírodných kúpaliskách ovplyvňujú protiepidemické opatrenia prijaté pre pandémiu ochorenia COVID-19. Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) zverejňuje zásady zdravotne bezpečného kúpania sa pre verejnosť a hygienické podmienky pre prevádzky kúpalísk.****Ako sa v súčasnej situácii správať na kúpalisku/odporúčania pre verejnosť*** Nenavštevujte kúpalisko, ak ste chorí alebo máte príznaky ochorenia – ohrozujete seba aj ostatných.
* Pri vstupe na kúpalisko si dezinfikujte ruky – na častú dezinfekciu a umývanie rúk dbajte počas celého pobytu na kúpalisku u seba i detí a vyhýbajte sa dotyku očí, nosa a úst.
* Pri pobyte na voľných oddychových plochách odporúčame dodržiavať odstup dva metre od okolitých oddychujúcich jednotlivcov, členov skupín či domácností.
* Dvojmetrové odstupy odporúčame dodržiavať aj pri pohybe po areáli kúpaliska – bezpečnú vzdialenosť dodržiavajte najmä v šatniach a sprchách, na toaletách, v radoch na služby a pod.
* Vyhýbajte sa zoskupovaniu a úzkym kontaktom s neznámymi osobami.
* Uprednostňujte bezkontaktné platby.
* Rešpektujte pokyny a zavedené postupy prevádzkovateľa kúpaliska.
* Na kúpalisku nemusia nosiť rúška návštevníci ani zamestnanci.

**!****Pamätajte si:***Ochorenie COVID-19 je kvapôčkovou nákazou, ktorá sa šíri kontaktom s nakazenou osobou alebo kontaktom s kontaminovanými povrchmi. V súčasnosti neexistujú dôkazy o tom, že nový koronavírus spôsobujúci ochorenie COVID-19 sa môže šíriť vodou na kúpanie.* **Čo musí splniť prevádzkovateľ kúpaliska v súčasnej situácii:*** Pri vstupe na kúpalisko musia zabezpečiť dezinfekciu na ruky pre návštevníkov.
* Na voľných oddychových plochách sa odporúča dodržiavanie odstupu medzi jednotlivcami alebo členmi skupín či domácností najmenej 2 metre.
* Na kúpaliskách je potrebné zabezpečiť nefunkčnosť pitných fontánok.
* Prevádzka bazéna tak, ako aj za obvyklej situácie, môže byť obnovená iba na základe vyhovujúceho výsledku analýzy kvality vody na kúpanie.
* Pred obnovením prevádzky umelého kúpaliska sa musia bazény bez recirkulácie vypustiť, mechanicky vyčistiť, vydezinfikovať prostriedkami s virucídnymi účinkami a napustiť novou vodou.
* Pri bazénoch s recirkuláciou sa musí prečistiť celý objem vody na recirkulačnom zariadení. Vyčistiť a vydezinfikovať prostriedkami s virucídnymi účinkami sa musí technické príslušenstvo bazénov vrátane rozvodov a recirkulačných zariadení.
* Pri úprave bazénovej vody sa musia používať osvedčené technologické postupy a predpísaný obsah voľného chlóru v zmysle platnej legislatívy; frekvencia prevádzkovej kontroly voľného chlóru sa zvýšila na dvojnásobok.
* Pri prevádzke bazéna pre dojčatá a batoľatá musí byť zabezpečený dostatok času na dezinfekciu používaných priestorov po každej skupine kúpajúcich.
* Potrebné je zvýšiť frekvenciu upratovania, čistenia a dezinfekcie plôch, priestorov, športových pomôcok a zariadení kúpalísk. Zintenzívniť je potrebné najmä čistenie často dotykových povrchov (toalety, dvere, stoly, sedadlá, operadlá, zábradlia).
* Hygienické zariadenia prevádzky musia byť vybavené tekutým mydlom a papierovými utierkami.

Povinností prevádzkovateľov umelých a prírodných organizovaných kúpalísk v čase pandémie ochorenia COVID-19 sú stanovené v súlade s platnými opatreniami Úradu verejného zdravotníctva SR pri ohrození verejného zdravia. Ich kompletné znenie nájdete na oficiálnom webe ÚVZ SR.**Zásady pri kúpaní**Z pohľadu kvality vody na kúpanie je najbezpečnejšie navštevovať oficiálne prevádzkované a schválené kúpaliská (okrem kvality na nich RÚVZ v SR kontrolujú aj dodržiavanie ďalších povinností, ktoré im vyplývajú z legislatívy) a prírodné vodné plochy, ktoré sú regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva monitorované. Pred návštevou kúpalísk s povolenou prevádzkou sa informujte o ich aktuálnom stave. Aktuálne výsledky kontrol uverejňujeme počas letnej kúpacej sezóny pravidelne v týždňových intervaloch (vždy v piatok) na webe Úradu verejného zdravotníctva SR a na internetových stránkach 36 regionálnych úradov verejného zdravotníctva.**!****Pamätajte si:***Kontrolu kvality vody na sezónnych umelých kúpaliskách a prírodných kúpaliskách s organizovanou rekreáciou zabezpečujú prevádzkovatelia. Regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR vykonávajú na kúpaliskách štátny zdravotný dozor a na najviac využívaných prírodných vodných plochách bez prevádzkovateľa vykonávajú v pravidelných dvojtýždňových intervaloch monitorovanie kvality vody na kúpanie. Menšie lokality, ktoré sú na kúpanie využívané len príležitostne počas horúcich dní a víkendov, sú monitorované orientačne – jeden až trikrát za kúpaciu sezónu, prípadne podľa aktuálnej situácie.***Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách*** Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
* Nepreceňujte svoje schopnosti a sily, do hlbokej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivo.
* Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť) pôsobí odpudivo.
* Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nahromadeným odpadom. Deťom nedovoľte hrať sa s vysušeným vodným kvetom vznikajúcim po poklese hladín v zátokách a na brehu.
* Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky a zvieratá.
* Rešpektujte označenia o zákaze kúpania sa a upozornenia v okolí vodnej plochy, dodržiavajte pokyny prevádzkovateľov kúpalísk.
* Po každom kúpaní sa čo najskôr dôkladne osprchujte a prezlečte do suchého oblečenia, po príchode domov si dôkladne vyperte plavky.

**Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách*** Pred každým vstupom do bazéna sa osprchujte a prejdite brodiskom, môže to znížiť riziko znečistenia vody až desaťnásobne.Každý návštevník kúpaliska môže byť zdrojom znečistenia bazénovej vody – okrem zvyškov kože a vlasov ľudia vnášajú do vody i pot, zvyšky kozmetických prostriedkov, opaľovacích krémov a podobne.
* 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, na stenách bazéna sú slizovité povlaky a steny a dno bazéna sú poškodené.
* Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.
* Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
* Po každom kúpaní sa čo najskôr dôkladne osprchujte a prezlečte do suchého oblečenia, po príchode domov si dôkladne vyperte plavky.
* Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.

**Zásady kúpania sa pre deti*** Pred vstupom do bazéna je potrebné deti osprchovať, rovnako treba postupovať aj po ukončení kúpania – vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví zvyškov chlóru.
* Deti do troch rokov majú mať v bazéne z hygienických dôvodov plavky s priliehavou gumičkou okolo bruška a stehien.
* Deti veku primeraným spôsobom upozornite na zákaz pitia vody z bazéna.
* **Nikdy nenechávajte deti bez dozoru.**

**!****Pamätajte si***Kúpanie je určené pre zdravých ľudí, ktorí majú normálnu imunitu a neporušenú pokožku, tá, ak je poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie – pri kúpaní sa nie je možné totiž úplne vylúčiť kontakt s rôznymi druhmi mikroorganizmov.* Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.hlavný hygienik Slovenskej republiky |