

**Pripravte sa na zimu**



Pripravte svoju domácnosť na zimné obdobie. Skontrolujte systém vykurovania a v prípade potreby zabezpečte jeho funkčnosť.

-

Pripravte si náhradné zdroje tepla pre prípad poruchy systému vykurovania či prerušenia dodávky tepla.

-

Zabezpečte si teplé prikrývky.

-

Ak ste v akejkoľvek rizikovej skupine, zaočkujte sa proti chrípke v dostatočnom predstihu.

## Ako sa chrániť počas mrazov

Napísal Administrator

---

-

Všímajte si svoje okolie a zväžte, kto z Vašej rodiny, susedov či priateľov by mohol byť ohrozený vplyvom mrazivého počasia a pomôžte mu chrániť sa v zimnom období.

### Nezabúdajte na vhodné oblečenie

-

Priebežne sledujte počasie a jeho predpovede a prispôbte tomu vhodné oblečenie, najmä, ak plánujete tráviť vonku dlhší čas.

-

V zime používajte viac vrstiev oblečenia, vrchné oblečenie by malo byť odolné proti vetru, dažďu a snehu. V prípade premočenia čo najskôr vymeňte mokré oblečenie za suché.

-

Náležitú pozornosť venujte ochrane nôh, rúk a hlavy. Noste teplé rukavice, čiapky, ponožky a zimné nepremokavé topánky.

-

Pamätajte, že starší ľudia potrebujú teplejšie oblečenie, nakoľko sami produkujú menej telesného tepla.

### Chráňte svoj organizmus

-

Reakcia organizmu na chlad závisí od ochladenia tela. Teploty nižšie ako 15 °C môžu mať nepriaznivé účinky na zdravie.

-

Chráňte svoju pokožku pred omrzlinami či inými poškodeniami, najmä ak teplota klesne pod -10 °C. Nedotýkajte sa chladných predmetov holými rukami.

-

Plánujte svoje aktivity v závislosti od počasia a prispôbte ich aktuálnym podmienkam.

-

Udržiavajte telesnú teplotu fyzickou aktivitou a dostatočným prísunom jedla.

-

Pravidelne dopĺňajte tekutiny aj keď v chlade nepocítujete smäd. Pri fyzickej aktivite pite aspoň 2 litre tekutín denne a viac. Vyhýbajte sa príliš studeným nápojom.

-

Vyhýbajte sa alkoholu a kofeínovým nápojom, ktoré zvyšujú riziko podchladenia a omrzlín.

-

Vyhýbajte sa cvičeniu v mraze, pokiaľ trpíte kardiovaskulárnymi alebo respiračnými ochoreniami.

-

Chráňte deti pred chladom a v prípade potreby pomôžte aj starým ľuďom vo Vašom okolí.

### Dávajte pozor na nehody a úrazy

-

Ulice pokryté snehom a ľadom sú klzké, s vyšším nebezpečenstvom pádu a rizikom vzniku zlomenín. Zvýšte opatrnosť svojho pohybu a noste obuv s protišmykovou podrážkou.

-

Buďte ohľaduplní a opatrnejší aj za volantom či na bicykli. Pamätajte vždy na nebezpečenstvá, ktoré môžu v zime ohroziť Vás i ostatných účastníkov cestnej premávky a prispôbte tomu rýchlosť svojej jazdy.

-

Nezabúdajte na zníženú viditeľnosť v zimnom období, ako aj na dlhšie tmavé obdobia dňa a noste reflexné prvky, keď sa pohybujete po ulici. Skutočnosť, že vidíte prichádzajúce vozidlá neznamena, že rovnako dobre ich vodiči vidia Vás, najmä v noci, počas hustého sneženia a na slabo osvetlených uliciach.

-

Opatrní buďte aj na horách. Nepodceňujte nebezpečenstvá hroziace v zimnom období.

### Sledujte varovné signály Vášho tela

-

Nepríjemné pocity: ochladenie tela, studené prsty na rukách a nohách, ochladzujúce sa končatiny.

## Ako sa chrániť počas mrazov

Napísal Administrator

---

-

Svalový tras (klepanie): výrazne ochladenie tela, vzniká bolesť v prstoch na rukách a nohách a necitlivosť, čím sa znižuje Vaša výkonnosť. Zahrievajte sa cvičením alebo vyhľadajte vhodný úkryt.

-

Svetlé škvrny na tvári a na pokožke v rôznych časti tela sú znakom poškodenia vplyvom mrazu. Zároveň môže dôjsť k podchladeniu organizmu či iným ochoreniam z prechladnutia. Okamžite zahrejte poškodené miesto napr. teplými rukami a chráňte holú pokožku pred ďalším chladom.

-

Ďalšie príznaky: Ak sa objavia príznaky arytmie, bolesti na hrudníku, dýchacie ťažkosti, kašeľ alebo dýchavičnosť, Vaším cieľom je dostať sa do tepla čo najskôr. Ak príznaky pretrvávajú, navštívte lekára.

### Ohrozené skupiny obyvateľstva

-

deti

-

starší ľudia

-

ľudia trpiaci na diabetes, kardiovaskulárne a respiračné ochorenia

## Ako sa chrániť počas mrazov

Napísal Administrator

---

Vypracoval:

ÚVZ SR, Odbor hygieny životného prostredia