



Výskyt viróz sa častokrát mylne pripisuje iba chladnému počasiu, avšak ich šíreniu sa darí aj v príliš prekúrených miestnostiach. Ochorieť možno ľahko aj pri vystavení sa prudkým zmenám teplôt, ktoré pôsobia na organizmus pri prechode z exteriéru do interiéru a opačne. V teplých priestoroch sa všeobecne sústreďuje viac vírusov a baktérií.

„Počas zimných mesiacov je z hľadiska prevencie pred ochorením potrebné v každej obývanej miestnosti udržiavať určitú optimálnu teplotu,“ radí RNDr. Oľga Mikláňková z Odboru hygieny životného prostredia Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

V priestoroch, kde človek dlhšie sedí, je optimálne zvolenou teplotou okolo 22 – 26 °C. Odporúčané teploty pre kúpeľne sú 22 – 24 °C, vstupné haly 18 až 20 °C, chodby a schodiská 15 – 18 °C. V spálni by sa teplota mala pohybovať na úrovni 16 – 20 °C, pričom pri novorodencoch by to malo byť 20 °C a pri menších deťoch 18 až 20 °C.

„Takto zvolené teploty v miestnostiach sú vhodné pre regeneráciu organizmu. Urýchlia sa procesy v tele, posilňuje sa imunitný systém a napomôže to ku kvalitnému spánku. Teplota v spálni by ale nemala klesnúť pod 16 °C pre zníženú obranyschopnosť organizmu voči respiračným ochoreniam,“ uviedla RNDr. Oľga Mikláňková.

Miestnosti je dôležité pravidelne vetrať

Pokojnému spánku pomáha i vyvetraná izba. Počas zimných mesiacov treba dbať na pravidelné vetranie miestností, a to takzvané nárazovo, s oknom dokorán na niekoľko minút a niekoľkokrát denne, aby sa vzduch v miestnosti „vymenil“. Príliš vysoká teplota v miestnosti totiž spôsobuje väčšie vyčerpanie, únavu, bolesti hlavy a znižuje vlhkosť vzduchu. Suchý vzduch vysušuje sliznice očí a dýchacie cesty a narúša ich prirodzenú vlhkosť.

„Dôsledkom suchého vzduchu môže byť zvýšená chorobnosť, opakované zápalý spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ. Suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, čo sa prejavuje jej predčasným starnutím a vznikom vrások,“ hovorí Oľga Mikláňková.

Optimálna vlhkosť vzduchu by sa mala počas chladného počasia pohybovať od 30 – 50%.

Vhodná úprava vlhkosti vzduchu v miestnostiach sa dá dosiahnuť vetraním, vzduch sa v byte zvlhčuje aj v dôsledku varenia, prania, sušenia mokrej bielizne v byte.

Pokiaľ je v priestoroch bytu veľmi suchý vzduch, na zvlhčovanie je možné použiť rôzne druhy zvlhčovačov, na radiátory možno umiestniť odparovače – treba ich však udržiavať v čistote a pravidelne v nich vymieňať vodu, aby sme predišli tvorbe baktérií.

Vykurovacía sezóna a zimný smog

Smog v zime býva výraznejší najmä z dôvodu, že ide o vykurovaciu sezónu so zvýšeným prísunom emisií z vykurovania do ovzdušia. Smogové situácie sú spôsobené zhoršením rozptylových podmienok v ovzduší v dôsledku nepriaznivého počasia. Najčastejšie ide o inverzné situácie, kedy vrstva ovzdušia nad terénom, najčastejšie v dolinách, je prakticky nepohyblivá a všetky znečisťujúce látky vznikajúce v danej lokalite z výrobných činností, vykurovania a výfukových plynov áut, zostávajú v dýchacej zóne človeka, čím dochádza k prekročovaniu maximálnych prípustných hodnôt znečisťujúcich látok.

Zimný smog obsahuje okrem oxidov dusíka a oxidov síry najmä prachové častice. Zo zdravotného hľadiska sú najvýznamnejšie jemné častice pod 10 µg (PM10), ktoré pri vdychovaní prenikajú do dolných dýchacích ciest. **„K najcitlivejším skupinám patria alergici - astmatici, osoby s chronickým ochorením dýchacej alebo srdcovo-cievnej sústavy, veľmi malé deti a tehotné ženy,“** povedala Oľga Miklánková.

U ľudí môže zimný smog spôsobiť akútne účinky vo forme dráždenia očí, slizníc nosa a hrdla, vyvolať kašeľ a pocit tlaku na hrudi. U alergikov to môže viesť aj k vyvolaniu astmatického záchvatu, u osôb s chronickým ochorením dýchacej alebo srdcovo-cievnej sústavy k zhoršeniu aktuálneho zdravotného stavu.

Upozornenia na smogovú situáciu pre PM10 vydáva Slovenský hydrometeorologický ústav (SHMÚ). O vzniknutej smogovej situácii musí bezodkladne svojich obyvateľov informovať aj obec cez dostupné komunikačné prostriedky. Cez smogový varovný systém sú informované i príslušné regionálne úrady verejného zdravotníctva v Slovenskej republike, ktoré spolupracujú s dotknutými obcami a môžu poskytnúť podrobnejšie informácie o dopadoch znečistenia ovzdušia na zdravie a možnostiach ochrany.

Ako by sa mali obyvatelia chrániť pred zbytočným/nadmerným vdychovaním takto znečisteného ovzdušia:

- obmedziť športovanie a nadmerné aktivity vonku,
- obmedziť vetranie v interiéroch,
- skrátiť celkovú dobu pobytu vonku,
- vyvarovať sa iných aktivít znečisťujúcich ovzdušie v dýchacej zóne (fajčenie, voľné spaľovanie, lepenie, prášenie a pod.).

Odbor hygieny životného prostredia, Referát komunikačný