



Pomerne skorý nástup teplého slnečného počasia nesie so sebou riziká najmä pre deti. Dlhší pobyt na priamom slnečnom žiarení im môže uškodiť, hoci ešte nejde o typicky letné horúčavy. Preto je potrebné myslieť na viacero preventívnych opatrení.

Na čo by sme mali myslieť pri pobyte detí na slnku:

Rodičia by mali dbať na to, aby deti počas teplých slnečných dní nosili pokrývku hlavy, kvalitné slnečné okuliare a používali krémy proti UV žiareniu s vysokým ochranným faktorom. *„Deti by si mali častejšie robiť prestávky v tieni, vhodné je nosiť ľahký, vzdušný odev,“* odporúča doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

„Rizikom horúcich slnečných dní je výskyt úpalu. Možno ho pozorovať práve u detí, ktoré počas slnečných dní nemajú prikrytú hlavu. Úpal sa prejavuje zvýšenou teplotou, bolesťami hlavy, povrchným zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom a nevoľnosťou až zvracaním. Pred slnkom je dôležité chrániť okrem detí aj starších ľudí či osoby s kardiovaskulárnymi ochoreniami, vysokým krvným tlakom, poruchou termoregulácie či so závažným hormonálnym

ochorením,“ dopĺňa doc. Hamade.

Dôležité je dbať na pravidelný pitný režim v menších dávkach, vodu je potrebné piť aj vtedy, keď nepocítujeme smäd, vhodnejšie sú vlažné nápoje a ideálna je voda, do pitného režimu sa nezapočítavajú tekutiny vo forme sladených nápojov. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu.

☐ teplom prichádzajú aj úrazy

Teplé počasie však so sebou nesie aj inú nástrahu ako nevoľnosti z tepla a úrazy, keďže deti sa vo zvýšenej miere venujú rôznym druhom športu. *„Je nevyhnutné dbať na to, aby dieťa pri športovaní zachovávalo niektoré bezpečnostné opatrenia, ako napríklad nosenie chráničov na rukách a nohách pri korčuľovaní, nosenie bezpečnostnej prilby pri bicyklovaní a korčuľovaní, dodržiavanie pravidiel cestnej premávky. Pri rôznych druhoch vodných športov by dieťa nikdy nemalo podceňovať svoje fyzické sily*“
hovorí doc. Jana Hamade s tým, že následky úrazov v niektorých prípadoch predstavujú pre dieťa i doživotný zdravotný hendikep.

Pre jednotlivé vekové obdobie je charakteristické spektrum určitých úrazov, možno teda pre dané vekové obdobie odhadnúť riziká a nastaviť príslušné preventívne opatrenia. Chlapci sú všeobecne náchylnejší k častejším a závažnejším úrazom než dievčatá. To platí pre všetky typy úrazov a všetky vekové kategórie, okrem vekovej kategórie detí od narodenia do jedného roka. Nie je to spôsobené len vyššou expozíciou rizík, ale tiež odlišným správaním chlapcov a dievčat. Najčastejšie sa deti zrania doma a v okolí domova, a to najmä vo veku od narodenia do päť rokov. Jediným spôsobom, ako zabrániť zbytočným poškodeniam zdravia v dôsledku úrazov, je efektívna prevencia. Ťažisko zodpovednosti spočíva na rodičoch a ich prístupe napr. k otázke vytvorenia bezpečného domova s minimalizáciou rizík, najmä pokiaľ ide o malé deti.

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR