

Leto v nás evokuje nielen pohodu a pekné počasie s predstavou slnečných lúčov, vody a oddychu, ale prináša so sebou aj niektoré riziká, ktoré hrozia najmä deťom, a o ktorých je potrebné vedieť, aby sme sa vyvarovali nepríjemnostiam.

Jedným z rizík, ktoré hrozia deťom s nastávajúcim teplým počasím, je **výskyt úpalu**. Vzniká intenzívnym, priamym slnečným žiarením na nechránenú hlavu a zátylok dieťaťa. Pozorujeme ho u detí, ktoré v horúčavách nemajú prikrytú hlavu a prejavuje sa zvýšenou telesnou teplotou, bolesťami hlavy, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom a nevoľnosťou. Rodičia by mali na to myslieť a kontrolovať, aby deti počas horúcich dní nosili ľahký, svetlý, vzdušný odev, pokrývku hlavy, kvalitné slnečné okuliare a používali krémy proti UV žiareniu s vysokým ochranným faktorom. Zvýšená fyzická námaha by sa mala prispôbiť prostrediu, deti by si mali robiť častejšie prestávky v tieni a v čase medzi 11-15 hodinou sa nevystavovať slnečným lúčom.

Stravovanie detí v letnom období by sa malo riadiť niektorými zásadami, ktoré eliminujú riziko poškodenia zdravia, vyplývajúce z konzumácie epidemiologicky nevyhovujúcich potravín. Sú to predovšetkým rýchlo sa kaziace potraviny ako napr. údeniny, mäkké salámy, rôzne typy majonézových šalátov, niektoré mliečne produkty, cukrárenské výrobky, zmrzlina a pod.

Základnou zásadou je dôkladné chladenie všetkých druhov potravín, ktoré by pri ich nesprávnom uskladnení mohli predstavovať potenciálne riziko pre zdravie. Ďalším dôležitým opatrením je vyhýbanie sa vyššie spomenutým typom potravín a uprednostňovanie bezpečných potravinárskych produktov, ktoré nepredstavujú pre detský organizmus riziko. Ovocie a zeleninu, ktoré deti v letnom období konzumujú vo väčšom množstve, je potrebné dôkladne poumývať pod tečúcou pitnou vodou.

Mimoriadne dôležité je v tomto období dodržiavať **pitný režim** a piť dostatok tekutín. Na uhasenie smädu je vhodná voda, minerálne vody a nesladené ovocné čaje.

Zvýšená **úrazovosť** u detí v letných mesiacoch predstavuje závažný zdravotnícky a etický problém. V tomto období sa deti vo zvýšenej miere venujú najrôznejším druhom športu, čo so sebou prináša okrem pozitív aj riziko úrazov, ktorých následky v niektorých prípadoch predstavujú pre dieťa doživotný zdravotný hendikep, resp. dieťa trvalo invalidizujú.

Na vysokej úrazovosti detí sa nemalou mierou podieľa tiež cestná premávka; dopravné úrazy predstavujú samostatnú kapitolu detskej úrazovosti, pričom často ide buď o úrazy fatálne, alebo o ťažké polytraumy s doživotnými následkami. Počas prázdninových mesiacov sú deti menej sústredené a uvoľnené, z čoho vyplýva zvýšené riziko poškodenia zdravia, zapríčinené ich neopatrnosťou.

Je nevyhnutné dbať na to, aby dieťa pri športovaní zachovávalo niektoré bezpečnostné opatrenia, ako napr. nosenie chráničov na rukách a nohách pri korčuľovaní, nosenie bezpečnostnej prilby pri bicyklovaní a korčuľovaní, dodržiavanie pravidiel cestnej premávky a pod. Pri rôznych druhoch vodných športov by dieťa nikdy nemalo preceňovať svoje fyzické sily.