



**Novorodenci ešte nemajú vyvinutú správnu termoreguláciu, ich pokožka a sliznice sú na nízke teploty veľmi citlivé, preto nie je vhodné chodiť s nimi počas mrazov na prechádzky. Osobitnú starostlivosť pred nízkymi teplotami potrebujú aj dojčatá a batolátá.**

Zdravé dieťa by malo stráviť vonku každý deň minimálne dve hodiny počas celého roka.

„V mrazivom počasí obmedzte dĺžku pobytu batolaťa vonku maximálne na hodinu dopoludnia a hodinu popoludní. Dôležité je, aby bolo dostatočne oblečené, do viacerých vrstiev odevov. Ak sa k mrazu pridá aj silný vietor, s batolaťom radšej von nechodte,“ hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Pripomína, že rodičia by nemali zabúdať na vhodné nepremokavé oblečenie, obuv a na ošetrovanie pokožky tváre a rúk ochranným krémom ani pri starších deťoch. „Holomráz pod mínus 10 stupňov Celzia, resp. kombinácia mrazu a silného vetra môže deťom spôsobiť omrzliny, alebo podráždiť sliznice dýchacích ciest a spôsobiť tak respiračné ochorenie,“ dodáva odborníčka.

### **Vrstvite oblečenie a chráňte pokožku**

Či dieťaťu v kočíku nie je zima zistíte podľa studených rúk, líc alebo chladnej pokožky na záhlaví. „Pri obliekaní dodržiavajte jednoduchú zásadu – vrstvenie. Priamo na telo je najvhodnejšie obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, potom odev z flísu, najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená. Na ňu dieťaťu oblečte bundu. Nezapomnite na čiapku primeranej hrúbky a teplé rukavice. Do kočíka vložte ako izolačnú vrstvu teplú deku, na ňu fusak so zapínaním na zips. Najvrchnejšiu vrstvu má tvoriť nepremokavá prikrývka,“ vraví docentka Jana Hamade. V mrazivom počasí dostáva zabráť aj pokožka dieťaťa. „Väčšmi stráca vodu, vysychanie pokožky môže urýchliť aj prechod medzi vykúrenými miestnosťami do vonkajšieho prostredia. Dieťa preto potrebuje mastnejšie krémy, ktoré pomáhajú dopĺňať lipidy. Tvár natrite dieťaťu

pätnásť až tridsať minút pred odchodom z domu, aby sa krém dostatočne vstrebal. Na pery použijete kvalitné, špeciálne balzamy pre deti."

### **Pozor na inverziu**

Najvhodnejší čas pre pobyt dieťaťa vonku je napoludnie, kedy teplota dosahuje najvyššie hodnoty. „ Najmä vo väčších mestách môže byť problémom aj inverzia, rodičia by mali sledovať informácie o rozptylových podmienkach. Ak sa smogová situácia zhorší, je lepšie nechodiť s malým dieťaťom von a výrazne obmedziť či upraviť aj vetranie," pripomína docentka Jana Hamade.

### **Sledujte stupne!**

Pri holomraze je teplotná hranica pre pobyt dočťaťa vonku -3 stupne Celzia, ak je nasnežené -5 stupňov Celzia.

### **Chrípkové vírusy mrazy milujú**

Deti patria počas chrípkovej sezóny k najcitlivejším skupinám. „ Sú náchylnejšie na ochorenia, pretože imunita sa u nich ešte len vyvíja, majú inú bakteriálnu flóru ako dospelí," prízvukuje docentka Jana Hamade. Vírusy chrípky dobre prežívajú práve v mrazoch, v suchom vzduchu sa rozbiehajú na menšie časti a zostávajú v ňom dlhšie. V zime sa okrem toho cievy na sliznici dýchacích ciest sťahujú a vírusy do organizmu preniknú ľahšie.

### **Rozdelenie veku detí**

**Novorodenec: 0 - 28 dní**

**Dojča: 1 mesiac – 1 rok**

**Batoľa: 1 – 3 roky**

Odbor hygieny detí a mládeže a referát komunikačný ÚVZ SR