



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

SPOROČILO ZA MEDIJE

Slovenija gre na počitnice 2012

POŠLJIMO TV IN RAČUNALNIK »NA POČITNICE«

Ljubljana, 13. junij 2012 - Bliža se konec šolskega leta in s tem začetek počitnic za otroke in mladostnike, prosti dnevi in dopusti pa se bližajo tudi za učitelje, starše, študente in druge odrasle. Za brezskrbnost počitniških in dopustniških dni, ki bodo še dolgo ostali v spominu, je treba misliti tudi na zdravje in varnost. Zato smo na Inštitutu za varovanje zdravja RS (IVZ) za vroče poletje pripravili nasvete za brezskrbne aktivnosti.

Poletne počitnice običajno pomenijo čas brezskrbne zabave in več časa, preživetega v krogu prijateljev. *»Predvsem je to čas, ki si ga vzamemo zase, pa naj ga preživljamo doma ali gremo kam naokoli. Ko se naužijemo lenarjenja, lahko svoj prosti čas izkoristimo za dejavnosti, ki bi jih radi počeli med letom, pa zanje ne najdemo časa. Mogoče sprehod ali tek s prijatelji, kolesarjenje v naravi, nogomet, košarko, likovno ustvarjanje, ples, pomoč staršem pri opravilih, druženje, obisk sorodnikov in prijateljev, obisk kopališča ... Brez škode lahko za nekaj časa pošljemo računalnik in televizijo 'na počitnice',«* svetuje **Mojca Bevc z IVZ** in dodaja: *»Izkoristimo čas za druženje s prijatelji, sorodniki, z ljudmi, s katerimi se dobro počutimo in imamo podobne interese. Druženje je še bolj prijetno, če imamo skupaj kaj početi – npr. izlet v bližnji gozd, skupaj organiziramo turnir ulične košarke, uličnega plesa, pevsko tekmovanje, piknik ipd.«* Če pa ni sredstev ali ni prave ideje, lahko pomagajo nekatere nevladne organizacije in druge institucije, ki ponujajo pestro in brezplačno preživljanje prostega časa med počitnicami.

Varno plavanje in kopanje

Plavati je treba glede na svoje plavalno znanje. Pomembno je, da se ob tem ne precenjuje in ne oddaljuje preveč od obale. Pred skokom na glavo pa je vedno treba preveriti, kako globoka je voda. *»Pri kopanju v bazenu ali javnem kopališču upoštevajmo navodila kopališč in kopaliških mojstrov. Če se kopamo v reki ali jezeru, se prepričajmo, ali je voda primerna za kopanje (onesnaženost, vodni vrtinci in tokovi ...),«* je povedala **Ivanka Gale z IVZ**. Na morju je treba spoštovati z bojami označena plavalna območja in na čolnu ali jadrlni deski uporabljati atestirane rešilne jopiče. V vodo nikoli ne gremo pregreti ali s polnim želodcem.

Pretirano sončenje škoduje zdravju

Sonce lahko škoduje zdravju. *»Pomembno je, da se soncu izogibamo predvsem med 10.00 in 16.00 uro. Če se le da, ta čas preživimo v senci. Kožo si pokrijemo z oblačili in pokrivali (svetla, zračna oblačila) ter jo zaščitimo z uporabo ustreznih zaščitnih krem z dovolj visokim faktorjem in filtrom za UVA in UVB žarke,«* svetuje **Ana Hojs z IVZ**. Namazati se je potrebno vsaj 30 minut preden se gre ven, pri tem se ne sme pozabiti na ustnice, ušesa, vrat in kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo naj se ponovno uporabi vsake 2–3 ure in po vsakem kopanju. Spremljati je treba tudi opozorila glede vsebnosti ozona v zraku, saj prevelike koncentracije neugodno vplivajo na dihalne poti.

Zdrava in uravnotežena prehrana, zadostna hidracija

Vročina v poletnih mesecih predstavlja za naše telo šok in delovanje v skrajnih pogojih. Zato moramo biti posebno pozorni, da se primerno prehranjujemo in pijemo dovolj tekočine. *»Ustrezno uravnotežena prehrana z dovolj zelenjave in sadja ter tekočin v vročih poletnih dneh izboljša delovanje našega organizma, pa tudi našega počutja in razpoloženja. V vročih dneh se priporoča uživanje več manjših dnevnih obrokov, ki ne preobremenijo naše presnove,«* opozarja **Vida Fajdiga Turk z IVZ** in dodaja: *»Obroke si lahko popestrimo s kozarcem hladnega jogurta, kefirja, kislega mleka in kosom svežega sadja za boljšo odpornost«*. Otroci naj bi dnevno zaužili od 1 do 1,5 litra, odrasli pa 2,5 litra tekočine. Posebno pozornost je treba nameniti majhnim otrokom, saj imajo ti večje potrebe po tekočini in niso sposobni tako dobro regulirati telesne temperature kot odrasli. Zato zagotovimo, da bodo imeli otroci vedno v svoji bližini na razpolago dovolj tekočine.

Potovanja v tuje dežele

»Pred potovanjem v tujino se vedno pozanimajmo o higienskih razmerah v tuji deželi in tveganjih za zdravje. V ambulantah za potnike na območnih zavodih za zdravstveno varstvo se pozanimajmo o zaščiti s cepljenji ali zdravili. Priporočljivo je, da sklenemo tudi dodatno zdravstveno zavarovanje,« pravi **prim. doc. dr. Alenka Kraigher z IVZ**. V večini dežel ni priporočljivo piti vode iz vodovodnih pip, zato uživajmo embalirano vodo ali druge pijače (gazirane, pasterizirane sokove in mleko), ki so zanesljivo originalno zaprte. V manj razvitih deželah se izogibajmo domači ponudbi hrane s stojnic na ulicah.

Gibanje

Izkoristimo poletne dneve za čim več gibanja v naravi - vsaj eno uro gibanja na dan. *»Za gibanje izberimo zgodnje dopoldanske ali pozne popoldanske ure, ko vročina že popusti. Izogibajmo pa se naporom sredi dneva, ko sonce najbolj pripeka, saj telesni napor v vročini lahko škodijo zdravju. Z gibanjem izgubimo več tekočine, tako da jo moramo sproti nadomeščati. Oblečemo se v lahka oblačila, ki nas med gibanjem ne bodo ovirala, še posebej pazljivo izberemo obutev,«*

je povedala **Andreja Drev z IVZ** in dodala: *»Pred vsako telesno dejavnostjo nekaj minut namenimo ogrevanju telesa. Pazimo tudi, da se gibanja ne lotimo s polnim želodcem; med obrokom in gibanjem naj bo vsaj dve uri razmika«*. Gibajmo se, ko smo spočiti in naspani, tako bo tudi možnost poškodb manjša.

Piki žuželk

Piki čebel, os in sršenov so boleči, nevarni pa le, če žuželka piči v usta ali žrelo oziroma če je človek na pik alergičen. Če nas žuželka piči v usta ali žrelo, dajemo hladne obkladke na vrat, brado, usta in takoj poiščemo zdravniško pomoč. Takoj poiščemo zdravniško pomoč tudi pri znakih alergije: obsežna oteklina na mestu pika, izpuščaj, otekanje obraza in vratu, zoženost grla, piskanje v pljučih in oteženo dihanje, slabost in bruhanje, omotičnost, izguba zavesti. **Dr. Marta Grgič Vitek z IVZ** svetuje, *»da se na sprehodih in izletih v naravo pred klopi zaščitimo s svetlimi oblačili, na katerih so klopi bolje vidni, pri tem naj bo čim več kože pokrite. Namažemo se z repelentom, katerega vonj odganja klope. V kolikor se klop prisesa na kožo, ga čim prej odstranimo. Mesto vboda opazujemo še nekaj tednov in ob pojavu značilne rdečine, ki se širi proti periferiji in v centru blede, obiščemo zdravnika, ki nam bo predpisal ustrezno antibiotično zdravljenje«*.

Da bodo počitnice res brezskrbne in druženje s prijatelji prijetno, si je potrebno zapomniti: *»Alkohol močno zmanjšuje sposobnost in razičnost, ki ji največkrat botrujeta slab zadah in slabost, pogostokrat pa tudi 'maček' ter ravnanja, ki se jih pozneje niti ne spomnimo in/ali jih zelo obžalujemo!«*

Med poletnimi počitnicami večina mladih počitnikuje in potuje po Sloveniji, na hrvaško morje, veliko pa je tudi takih, ki jih pot odnese v druge dežele po svetu. Izkušnje in raziskave kažejo, da mladostniki sklepajo nova znanstva in prijateljstva, pa tudi kratke avanture. Pri tem jih je treba osveščati o varni spolnosti in nevarnosti za okužbo z virusom HIV ter ostalimi spolno prenosljivimi boleznimi, ki se jim lahko izognemo z odlašanjem spolnega odnosa in uporabo kondoma. Naj se lepa poletna doživetja ne končajo s spolno prenosljivimi boleznimi ali nezaželeno nosečnostjo.

Ko se boste podali na potep, ne pozabite na varnost v prometu ter upoštevajte varnostna priporočila in prometne predpise.

###

Dodatne informacije: Odnosi z javnostmi IVZ RS

Nuša Kerč
Telefon: 01 2441 479,
nusa.kerc@ivz-rs.si

Mitja Vrdelja,
Telefon: 01 2441 572,
mitja.vrdelja@ivz-rs.si