



V týchto dňoch zasiahlo Slovensko mrazivé počasie, vplyvom ktorého môžeme pocítiť aj negatívne dopady na zdravie. Na našom území nie sú typické extrémne nízke teploty, ktoré by siahali niekoľko desiatok stupňov Celzia pod nulu, avšak aj miernejšie mínusové teploty môžu mať nepriaznivé dopady na širokú časť populácie.

Okrem nákazy vírusovým ochorením nám zároveň hrozí aj riziko podchladenia či vznik omrzlín, pokiaľ trávime v mrazoch vonku dlhší čas. Nepriaznivé počasie a mínusové teploty môžu mať nepriaznivý vplyv najmä na rizikové skupiny obyvateľov - deti, starších ľudí, ľudí s cukrovkou, kardiovaskulárnymi či respiračnými ochoreniami. Ďalšou hrozbou sú rôzne zranenia v dôsledku pádov na zľadovatených plochách chodníkov, či zvýšené riziko dopravných nehôd a podobne.

Preto je veľmi dôležité sa na takéto počasie preventívne pripraviť, zvýšená pozornosť by sa mala venovať posilneniu imunity, je potrebné dbať na vhodný výber oblečenia a nezabúdať byť obozretný. Všímajte si varovné signály tela a aj svoje okolie, pomáhajte blízkym ochrániť sa pred následkami mrazivého počasia.

Vzhľadom na to, že malé deti ešte nemajú vyvinutú primeranú termoreguláciu, je ich pokožka veľmi citlivá na nízke teploty a mráz. Preto je potrebné ju chrániť pred omrznutím pomocou krémov, ktoré nie sú na báze vody a nanášať ich aspoň pol hodiny pred odchodom z domu, aby sa krém stihol vstrebať.

Pri obliekaní platí jednoduchá zásada – vrstvenie oblečenia. Vhodné je priamo na telo obliecť jemnú bavlnenú bielizeň (bavlna je priateľská k pokožke), druhou vrstvou by mal byť fleec a najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená, na ktorú dieťaťu oblečieme bundu. Nezabudnúť na čiapku primeranej hrúbky a teplé nepremokavé rukavice.

V prípade holomrazu (mrazu bez snehu) je teplotná hranica pre pobyt vonku s dojcťom mínus tri stupne Celzia; ak je nasnežené, mínus 5 stupňov Celzia. S batol'at'om nie je vhodné zostávať vonku dlhšie ako hodinu. Pobyt batoliat vonku nie je vhodný, ak je teplota vzduchu nižšia ako mínus 10 stupňov Celzia. Optimálne sú prechádzky okolo poludnia, kedy sú teploty najvyššie.

Vo všeobecnosti platí, že počas celého roka by zdravé dieťa malo byť vonku minimálne dve hodiny denne. Batol'a by malo byť vonku dostatočne oblečené a rovnako ako u malých detí vrstevnato. Hrúbka oblečenia závisí od pohybovej aktivity dieťaťa a vonkajšej teploty. Potrebné je zdôrazniť teplú nepremokavú obuv, čiapku a rukavice.

V prípade vychádzok detí v zimnom období je vhodné sledovať ich a za zhoršenia počasia sa vrátiť do interiéru skôr. U detí môže dôjsť ku vzniku omrzlín končatín. V tomto prípade je vhodné končatiny ponoriť do vlažnejšej vody a postupne otepl'ovať. Omrzliny majú niekoľko stupňov – od ľahkých, ktoré nie sú príliš nebezpečné a prejavujú sa väčšinou iba znecitlivením prstov, až po ťažké, ktoré patria do starostlivosti lekára.