

# AKO SA SPRÁVAŤ NA KÚPALISKU



Nenavštevujte kúpalisko, ak ste chorí alebo máte príznaky ochorenia.



Pri vstupe na kúpalisko si dezinfikujte ruky.



Pri pohybe po areáli kúpaliska dodržiavajte odstup 2 m. Bezpečnú vzdialenosť dodržiavajte najmä v šatniach a sprchách, na toaletách, v radoch na atrakcie a služby a pod.



Pri pobyte na voľných oddychových plochách dodržiavajte odstup 2 m od okolitých oddychujúcich jednotlivcov či skupín.



Vyhýbajte sa zoskupovaniu a úzkym telesným kontaktom s neznámymi osobami.



Dodržiavajte zásady zvýšenej osobnej hygieny. Často si umývajte ruky. Vyhýbajte sa dotyku očí, nosa a úst.



Zvýšenú pozornosť venujte dodržiavaniu hygienických návykov detí; ich pohyb po kúpalisku majte pod kontrolou.



Dodržiavajte respiračnú etiketu (pri kašli a kýchaní si zakrývajte ústa laktovým ohybom alebo vreckovkou).



Uprednostňujte bezkontaktné platby.

**Rešpektujte pokyny a zavedené postupy prevádzkovateľa kúpaliska.**

# Ako extrémne horúčavy ovplyvňujú zdravie



úpal, nevoľnosť či hnačky, svalové kŕče a bolesti, dezorientácia, závraty, búšenie srdca

nárast hospitalizácií, zvýšený počet výjazdov  
môže predĺžiť čas dojazdu záchranárov



nárast počtu nehôd v zamestnaní, prípadov  
topenia, úrazov a otráv

zhoršený stav pacientov s cukrovkou či  
ochoreniami obličiek, respiračnými,  
obehovými či duševnými ochoreniami



nárast infekcií z potravín a vody, na vodných  
hladinách narastá výskyt tzv. vodného kvetu



World Health  
Organization



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

## **Dodržiavanie základných zásad správania sa počas horúčav:**

### **Pitný režim**

Dodržiavať pitný režim, dospelý človek by mal vypiť denne najmenej 3 litre tekutín, najlepšie vody. Je potrebné vyhýbať sa nápojom s obsahom cukru, alkoholu a kofeínu. Treba piť pravidelne a v menších dávkach.

### **Vhodný odev**

Odev by mal byť podľa možností svetlých farieb, z prírodných materiálov vzdušný a voľného strihu. Počas pobytu mimo domov je potrebné používať pokrývku hlavy a chrániť svoj zrak slnečnými okuliarmi.

### **Slnenie**

Na priame slnenie sú vhodné len skoré ranné a neskoré popoludňajšie hodiny. Je potrebné vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu v časovom rozmedzí od 10 do 16 hodiny. Pri opaľovaní je potrebné využívať kvalitné krémy s vysokým ochranným faktorom pred UV žiarením

### **Fyzické aktivity**

Pri fyzickej práci je dôležité si dopriať pravidelné prestávky a pravidelne dopĺňať tekutiny. Namáhavé činnosti vykonávať len v skorých ranných, alebo neskorých popoludňajších hodinách. Starší a chronicky chorí ľudia by mali obmedziť svoje aktivity na minimum a z domovov vychádzať pokiaľ sa dá len ráno alebo večer.

### **Zabezpečenie domovov a pracovísk**

Miestnosti by mali byť zatienené pred priamym slnečným žiarením žalúziami alebo roletami. V miestnostiach, kde je dostupná využívať klimatizáciu, rozdiel medzi vnútornou a vonkajšou teplotou by však nemal presahovať 5-7 stupňov Celzia, aby ste predišli teplotnému šoku.

## **Alapvető viselkedési szabályok kánikula idején:**

### **Folyadékpótlás**

Fontos betartani a folyadékpótlás szabályait, felnőtt embernek naponta legalább 3 liter folyadékot kellene fogyasztania, leginkább vizet. Kerüljük a cukor, alkohol és koffein tartalmú italokat. Rendszeresen igyunk, kisebb adagokat.

### **Megfelelő ruházat**

Ajánlatos könnyű, természetes anyagokból készült, világos színű, szellős öltözetet viselni. Szabadban tartózkodás esetén fejünket világos kalappal, szemünket napszemüveggel védjük.

### **Napozás**

Napozásra kizárólag a kora reggeli, illetve a késő délutáni órák alkalmasak. Kerüljük a közvetlen napsugárzást 10 és 16 óra között. Az UV sugárzás ellen napozáskor használjunk minőséges, magas faktorszámú fényvédő krémeket .

### **Fizikai aktivitás**

Fizikai munkavégzéskor rendszeresen szünetet kell tartani, fontos a rendszeres folyadékpótlás. Megerőltető munkát csak a kora reggeli vagy a késő délutáni órákban végezzünk.

Idősek és krónikus betegek a munkavégzést csökkentsék a minimumra és ha lehetséges csak reggel és este tartózkodjanak a szabadban.

### **Otthon és munkahely**

A helyiségeket tanácsos redőnnyökkel elsötétíteni a közvetlen napsugárzás elől. A légkondicionált helyiségekben a hőmérsékleti sokk elkerülése végett a belső és külső hőmérséklet közti különbség nem haladhatja meg az 5-7 Celsius fokot.