



Preventívne opatrenia v súvislosti s výskytom mrazov a ich pôsobenia na zdravie

Nástrah, ktoré s treskúcimi mrazmi na nás striehnu, rozhodne nie je málo.

Ich podcenenie sa nám môže nepríjemne odplatiť v podobe omrzlín, či iných poškodení pokožky, zároveň môže dôjsť k podchladeniu organizmu, či iným ochoreniam z prechladnutia.

- ❖ **Malé deti, dôchodcovia a chronicky chorí ľudia** by mali **pohyb na čerstvom vzduchu obmedziť na minimum**, prípadne by nemali chodiť von vôbec.
- ❖ **Najcitlivejším orgánom**, ktorý v týchto dňoch dostáva zabrať, je prirodzene naša **koža** - aj keď si to možno neuvedomujeme. Niektoré časti pokožky sú totiž denne konfrontované so silným mrazom. Už prvým spomínaným **nebezpečenstvom sú omrzliny**. Tie sa na tele môžu vytvoriť veľmi rýchlo, preto je **dôležité sa chrániť vhodným oblečením**. Používajte teda rukavice, nehanbite sa na ruky navliecť aj hrubšie a teplejšie. Nemal by chýbať šál či šatka, ktorou si najmä ráno prekryte aj polku tváre. Samozrejmosťou by mala byť v tomto období čiapka na hlavu.
- ❖ **Noha musí byť v teplej obuvi**, pokiaľ možno, na cestu do práce či do školy si nasadzte ešte ponožky naviac. Vrchné oblečenie vrstvite; vrátane vetrovky či teplého kabátu sú ideálne v tomto počasí aspoň štyri vrstvy. Je lepšie venovať čas obliekaniu a vyzliekaniu, ako ohroziť svoj zdravotný stav.
- ❖ V zimných mesiacoch dochádza k subjektívnemu zníženiu pocitu smädu. V zime je náš imunitný systém vystavený zvýšenej záťaži, denne zápasí s rôznymi vírusmi a baktériami. **Zanedbávaním pitného režimu v zime hazardujeme so svojim zdravím**. Je dôležité **počas pobytu na mraze prijímať tekutiny vo zvýšenej miere** a pri dlhších pobytoch aj v pravidelných a častejších intervaloch **malé súbsta potravín, ktoré sú energeticky bohaté – kúsky čokolády, kandizované ovocie**.
- ❖ Veľmi **zlým krokom** je v takomto počasí **konzumovať alkohol** vonku - aj keď ľudové príslovia hovoria o tom, že alkohol v zime zahreje, nie je to celkom pravda. Alkohol pri spomínaných mrazoch kvôli **zúženým cievam** vašu **myseľ** akurát skôr **otupí** a vy vďaka skreslenému vnímaniu môžete oveľa rýchlejšie prísť k omrzlinám, podchladeniu.

