

ZDRAVJE NA POLETNIH POČITNICAH

Splošna navodila

- Na pot se odpravimo spočiti.
- Če potujemo z avtomobilom, izberimo dele dneva, ki so najmanj vroči – še posebej če v avtomobilu ni klimatske naprave in z nami potujejo majhni otroci.
- V kolikor vožnja traja več ur, se večkrat ustavimo.
- Med počitki se gibljimo in zaužijmo manjše količine hrane ter dovolj tekočine – ustekleničene vode ali sadnih sokov.
- Soncu se ne izpostavljammo med enajsto in petnajsto uro.
- Za zaščito pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov uporabljajmo pokrivala, sončna očala in zaščitne kreme.
- Pri kopanju in vodnih športih skrbimo za varnost, še posebej za varnost otrok.

Hrana in pitna voda

Na potovanjih največ potnikov zboli zaradi uživanja kontaminirane vode ali hrane. Najpogostejša težava potnikov je potovalna driska, ki se pojavi pri 20 do 50% potnikov, ki potujejo iz razvitih v manj razvite države. Zaradi driske je na posteljo vezan vsak tretji potnik in 40% potnikov je prisiljeno spremeniti načrtovano potovanje. Bolezen se navadno začne nenadno z bolečinami v trebuhu, siljenjem na bruhanje in bruhanjem. Bolnik tri – do desetkrat na dan odvaja tekoče blato. Nekateri bolniki imajo vročino. Bolezen lahko traja nekaj dni, redko več.

Okužba je najpogosteje posledica uživanja kontaminirane hrane in vode. Z vodo in hrano se prenašajo številni bakterijski povzročitelji, virusi in paraziti, ki poleg potovalne driske povzročajo tudi druge bolezni (brucelozo, kriptosporidiozo, giardiozo, hepatitis A in B, legionelozo, leptospirozo, listeriozo, shistosomiozo, tifus). Z vodo in hrano ter umazanimi rokami se prenašata tudi otroška paraliza in kolera.

Znane so tudi zastrupitve potnikov z nekaterimi vrstami rib in školjk, ki vsebujejo biološke strupe ali velike količine aminokislina histidin.

Pri preprečevanju potovalne driske je najpomembnejše upoštevanje splošnih higienskih ukrepov ter skrbna izbira hrane in ustekleničenih pijač. Najbolj velja pravilo: skuhaj, olup ali pusti. Potnik naj ne je hrane, ki je stala več uri na sobni temperaturi (mlačna hrana), izogiba naj se sadju in zelenjavi, ki ju ni možno olupiti, sladoledu, nepasteriziranemu mleku ter izdelkom iz njega. Pije naj ustekleničeno vodo in pijače, oziroma naj vodo razkuži. Previden mora biti tudi z ledom.

Pri potovalni driski ali bruhanju moramo nadomestiti izgubljeno tekočino in elektrolite. V ta namen je priporočljiva priprava rehidracijskih raztopin. Bolnik lahko je ali pije po želji, izogibati se mora zelo sladkim, gaziranim pijačam ali mastni hrani. Protimikrobna zdravila pri zdravih ljudeh praviloma ne uporabljamo, ker lahko jemanje spremljajo številni neželeni učinki.

Napotki za obiskovalce naravnih kopališč

Ta »divja« kopališča, čeprav znana in pogosto obiskana, niso urejena, zlasti glede zagotavljanja varnosti kopalcev in pogojev za osebno higieno. Na večini mest so oznake, ki opozarjajo na to, da je kopanje na lastno odgovornost oz. prepovedano.

Potrebno je poudariti, da so rezultati analiz odraz izključno trenutnega stanja, ki se lahko v zelo kratkem času spremeni, ker je odvisno od veliko različnih dejavnikov. Za zanesljivejšo oceno kvalitete te voda bi bilo nujno potrebno vzorce voda redno laboratorijsko kontrolirati.

Ne glede na rezultate laboratorijskih preiskav je voda v naravnih kopališčih higiensko nezanesljiva. Možno je tudi, da so poleg bakterij, ki jih z mikrobiološkimi analizami lahko ugotovimo v vodi prisotni tudi virusi ali drugi povzročitelji nalezljivih bolezni, ki jih z rutinskimi analizami ni mogoče ugotoviti.

Ker nobena prepoved ne bo preprečila kopanja na divjih kopališčih, opozarjamo vse, ki se odločajo za kopanje, da upoštevajo vsaj osnovna navodila, in s tem zmanjšajo nevarnost poškodb in obolevanja:

- Pri kopanju je potrebno še posebej skrbno nadzorovati otroke in jih ne puščati samih. Ker zlasti mlajši otroci popijejo med kopanjem veliko vode, jih je potrebno stalno opozarjati, da tega ne počnejo.
- Vode iz naravnih kopališč ne smemo uporabljati za pitje in pripravo hrane (tudi za pranje sadja in zelenjave ne).
- V naravnih kopališčih se ne potapljammo in skačemo v vodo, ki je motna. Še posebej na to opozarjamo otroke.
- Po kopanju v naravnih kopališčih se po prihodu domov temeljito umijemo.

Med uporabo naravnih kopališč skrbimo za naravo, predvsem pa ne puščamo za sabo nobenih odpadkov.