



SLOVENIJA GRE NA POČITNICE 2016

BROŠURA ZA STARŠE, UČITELJE, OTROKE IN MLADOSTNIKE

Junij 2016

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

SLOVENIJA GRE NA POČITNICE

Bliža se konec še enega šolskega leta in s tem začetek počitnic za otroke in mladostnike, prosti dnevi in dopusti pa se bližajo tudi za študente, učitelje, starše in druge odrasle.

Počitnice so čas, ko odvržemo vse skrbi. Predvsem je to čas, ki si ga vzamemo zase, pa naj ga preživljamo doma ali gremo kam naokoli. Za začetek si lahko vzamemo čas za ... nič! Mogoče potrebujemo na začetku čas preprosto za počitek.



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«. 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 ...

Če nimamo sredstev ali ne najdemo prave ideje, nam lahko pomagajo nekatere nevladne organizacije in druge institucije, ki ponujajo pestro in brezplačno preživljanje prostega časa med počitnicami.

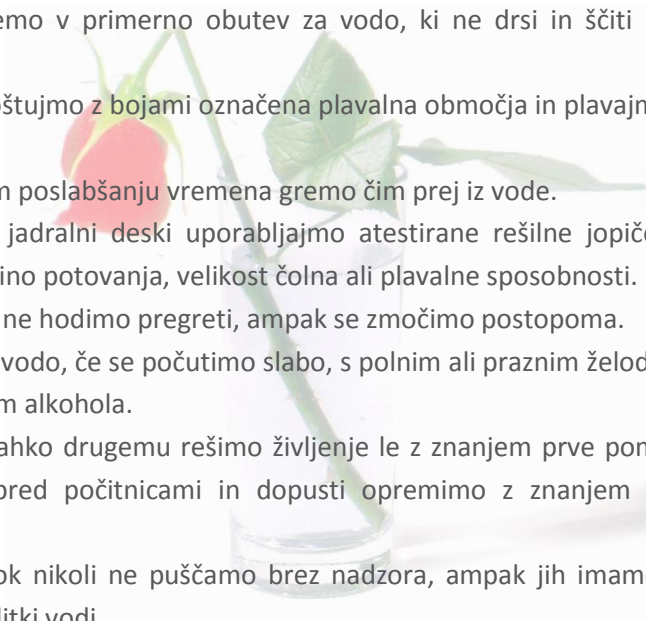
Za brezskrbnost počitniških in dopustniških dni, ki bodo še dolgo ostali v spominu, je treba misliti tudi na zdravje in varnost. Zato smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) za vroče poletje pripravili nasvete za brezskrbne aktivnosti.

VARNO PLAVANJE IN KOPANJE

- Plavajmo glede na svoje plavalno znanje, ne precenjimo se in ne oddaljimo se preveč od obale.
- Pred kopanjem preverimo temperaturo vode, si vzamemo čas za prilagajanje, saj premrzla voda lahko povzroči krč.
- Pred skakanjem v vodo preverimo, ali je voda dovolj globoka in kakšno je dno na mestu, kjer bomo skakali. Zaradi varnosti naj bo prvi skok v vodo na noge.
- 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 ...).



- Voda v jezerih in ribnikih je motna in pod gladino lahko skriva posamezne skale, veje, razbito steklo ali smeti.
- Otroke obujemo v primerno obutev za vodo, ki ne drsi in ščiti pred poškodbami.
- Na morju spoštujemo z bojami označena plavalna območja in plavajmo le znotraj njih.
- Ob nenadnem poslabšanju vremena gremo čim prej iz vode.
- Na čolnu ali jadralni deski uporabljajmo atestirane rešilne jopiče ne glede na dolžino potovanja, velikost čolna ali plavalne sposobnosti.
- V vodo nikoli ne hodimo pregreti, ampak se zmočimo postopoma.
- Ne hodimo v vodo, če se počutimo slabo, s polnim ali praznim želodcem in pod vplivom alkohola.
- Ob nezgodi lahko drugemu rešimo življenje le z znanjem prve pomoči, zato se še pred počitnicami in dopusti opremimo z znanjem prve pomoči.
- Ob obali otrok nikoli ne puščamo brez nadzora, ampak jih imamo na očeh tudi v plitki vodi.
- Ob brezskrbnem kopanju ne smemo pozabiti na osebno imetje.



IZOGIBANJE PRETIRANEMU SONČENJU



- Soncu se izogibajmo med 10. in 16. uro. Če se le da, ta čas preživimo v senci.
- Oči si zaščitimo s kvalitetnimi sončnimi očali, kožo pa si pokrijemo z oblačili in pokrivali (svetla, zračna oblačila) ter jo izdatno premažemo z ustreznimi zaščitnimi kremami z dovolj visokim faktorjem in filtrom za UVA in UVB žarke.
- S kremo za sončenje se namažemo 30 minut preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne smemo pozabiti na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, preče po lasišču, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke.
- Kremo ponovno uporabimo vsake 2–3 ure oziroma takoj po kopanju, obilnem znojenju ali otiranju z brisačo.
- Zaščitno kremo je treba nanesti v dovolj debelem sloju, tako da povprečno velika odrasla oseba vsakič porabi tretjino ali četrtno celotne vsebine embalaže. Na vsako okončino, trup in hrbet ter glavo z vratom nanesemo po 1 čajno žlico kreme, otroci nekoliko manj.
- Spremljajmo opozorila glede vsebnosti ozona v zraku, saj prevelike koncentracije neugodno vplivajo na dihalne poti.

ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA, ZADOSTNO UŽIVANJE TEKOČIN



- V vročih dneh uživajmo več manjših dnevnih obrokov, ki ne preobremenijo naše presnove.
- Obroke si popestrimo s kozarcem hladnega jogurta, kefirja, kislega mleka in kosom svežega sadja in/ali zelenjave iz lokalnega okolja za boljšo odpornost.
- Otroci naj bi dnevno zaužili od 1 do 1,5 litra, odrasli pa 2,5 litra tekočine – predvsem vode (če je vodovodna voda neustrezna, pa ustekleničene pitne vode), nesladkane zeliščne čaje ter razredčene naravne sadne ali zelenjavne sokove (s 100 % deležem sadja/zelenjave). Neprimerne za pitje so gazirane in negazirane sladkane in aromatizirane brezalkoholne pijače, energijske pijače ter aromatizirani čaji, ki so običajno le vir praznih kalorij (vsebujejo namreč večje količine dodanega sladkorja). Lahke gazirane in negazirane aromatizirane brezalkoholne pijače vsebujejo manj kalorij, imajo pa dodana umetna sladila, ki za otroke in mladostnike niso priporočljiva.
- Visoka vročina lahko povzroči šok (ni pa nujno). Zaradi povečanega znojenja v vročih dneh pijemo več, še zlasti, če smo telesno aktivni.
- Izgubljeno tekočino nadomeščamo v manjših odmerkih prek celega dneva, tako v času obroka kot med obroki. Ker se blaga izsušitev pojavi še pred občutkom žeje, smo še posebej pozorni pri majhnih otrocih, ki imajo večje potrebe po tekočini in niso sposobni tako dobro regulirati telesne temperature kot odrasli.
- Otroci naj imajo v svoji bližini vedno na razpolago dovolj pitne vode, ohlajenega čaja ali razredčenega sadnega soka brez dodanih sladkorjev.
- Izgibajmo se pitju kave in alkohola, pretirano hladnim pijačam ter pijačam z dodanim sladkorjem.

ALKOHOL

Poletne počitnice običajno pomenijo čas brezskrbne zabave in več časa, preživetega v krogu prijateljev. Da bodo počitnice res brezskrbne in druženje s prijatelji res fino, mladostnike opomnimo:



- Zaradi pitja alkohola nismo nič starejši.
- Alkohol močno zmanjšuje sposobnost in razsodnost, pogosto je vzrok za poškodbe, ki se lahko končajo tudi s hujšimi posledicami.
- Pod vplivom alkohola se pogosto bolj tvegano vedemo tudi v spolnosti, kar se lahko konča z neželjeno nosečnostjo in/ali spolno prenosljivo okužbo (tudi hepatitis B in HIV).

- Ko pijemo, nismo prav nič privlačni, saj pogosto oddajamo neprijeten vonj, govorimo neumnosti, poleg tega pa nam je lahko tudi zelo slabo in od druženja nimamo nič.
- Če se znamo zabavati brez alkohola, lahko tudi naslednji dan bolje izkoristimo za druženje s prijatelji, na primer pri športnih dejavnostih, ki pripomorejo k boljšemu počutju in zdravju, k boljši kondiciji, ali pa npr. s posvečanjem kulturi, s čimer si razširjamo obzorja in razvijamo kreativnost ter še okrepimo prijateljske vezi.

TOBAK

Ob brezskrbnem počitniškem druženju z vrstniki so pogoste tudi prilike za prve poskuse kajenja in nadaljevanje kajenja med mladostniki. Pomembno je, da se zavedamo, da je nikotin, ki ga vsebujejo tobačni izdelki, ena od najbolj zasvojljivih snovi, podobno kot heroin ali kokain. Zasvojenost z nikotinom se lahko razvije dolgo preden mladostnik postane reden kadilec, lahko že kmalu po začetku kajenja. Ko se razvije zasvojenost z nikotinom je kajenje težko opustiti.



Kajenju pogosto pripisujemo predvsem učinke na zdravje, ki se razvijejo dolga leta po začetku kajenja, vendar ima tudi učinke, ki se pojavijo že kmalu po začetku kajenja. To so učinki na zdravje (poleg zasvojenosti, kašelj, izkašljevanje, zmanjšana telesna zmogljivost, povečani občutki stresa idr.) ter na videz in privlačnost mladostnika (zadah iz ust, smrad las in obleke idr).

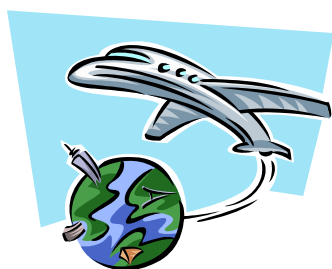
Mladostniki pogosto zmotno ocenjujejo, da večina odraslih in večina njihovih vrstnikov kadi. A temu ni tako, redno kadi približno petina odraslih in petina mladostnikov.

Mladostniki naj ne posežejo po tobačnih izdelkih ali izdelkih z nikotinom, oziroma naj te izdelke čim prej opustijo, preden jim bo zasvojenost opustitev otežila.

POTOVANJA V TUJE DEŽELE

Pred potovanjem v tuje dežele se vedno pozanimajmo o higienskih razmerah in tveganjih za zdravje. Vsaj mesec dni pred potovanjem obiščimo ambulanto za potnike pri eni izmed območnih enot NIJZ. Glede na zahteve in epidemiološko situacijo v posamezni državi nam bodo svetovali ustrezne preventivne ukrepe, vključno s preprečevanjem malarije in izvedli obvezna oziroma priporočena cepljenja.

Obiščimo izbranega zdravnika, ki naj preveri, kdaj smo bili zadnjič cepljeni proti tetanusu in nas, če je potrebno, cepi. Posvetujemo se o režimu jemanja zdravil na potovanju. Če imamo predpisano kronično terapijo, vzamemo s



seboj dovolj veliko zalogo zdravil, ki jih med potovanjem shranjujemo skladno z navodili.

Priporočljivo je, da sklenemo tudi zdravstveno zavarovanje za tujino.

Najpogostejša zdravstvena težava potnikov je potovalna driska zaradi zaužitja onesnažene hrane in vode. Pred potovalno drisko se lahko zaščitimo z doslednim umivanjem rok, še zlasti po uporabi stranišča, pred pripravo hrane in pred jedjo. Poskrbimo, da vselej zaužijemo primerno toplotno obdelano hrano in varno pitno vodo oziroma druge pijače.

Ne jemo živil, ki niso termično obdelana in zato predstavljajo večjo nevarnost za okužbo (solata, slaščice, sadje, ki ga ne moremo sami olupiti, majoneza, sladoled).

Ne pijmo vode iz vodovodnih pip.

Pijmo le originalno zaprte pijače (ustekleničeno vodo, pasterizirane sokove in pasterizirano mleko). Kavo, čaj in druge tople pijače zaužijmo pripravljene s prekuhano vodo in postrežene v čisti embalaži.

Zobe si umivajmo z ustekleničeno ali prekuhano vodo.

Ne uporabljajmo ledu, ker je vprašljivo, če je narejen iz varne pitne vode. Izogibajmo se ponudbi hrane s stojnic na ulicah.

VARNA SPOLNOST

- Pri odločitvi za spolni odnos spoštujemo sebe in drugega. Izogibajmo se okoliščinam, povezanim z zlorabo alkoholnih pijač ali rabo prepovedanih drog, ki utegnejo neustrezno vplivati na našo presojo situacije in oseb, da ne bi kasneje svojih odločitev obžalovali.
- Odgovorno premislimo o morebitnih posledicah odločitve za spolni odnos, kot so okužbe s spolno prenosnimi boleznimi in nenačrtovana nosečnost.
- Poučimo se o varni rabi kondoma. Da bi preprečili okužbe s spolno prenosnimi boleznimi, uporabimo kondome, še posebej pri spolnih odnosih z osebami, ki jih ne poznamo (dovolj).
- Pred nezaželeno nosečnostjo se je smiselno dvojno zaščititi – priporočljiva je hkratna uporaba kondoma in druge zanesljive kontracepcije, na primer hormonske kontracepcije (tabletk).



VARNO V PROMETU (KOLESARJENJE, ROLANJE, VOŽNJA Z AVTOM ...)

- Ko se vozimo s kolesom, upoštevajmo varnostna priporočila: vožnja po kolesarskih stezah, upoštevanje prednosti, vožnja ob desnem robu cestišča).





- Na kolesu in motorju vedno nosimo ustrezno čelado.
- Pri rolanju vedno uporabljajmo čelado in ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Z rolerji se v promet podajmo le takrat, ko tehniko rolanja resnično obvladamo.
- Zavedajmo se, da dobrega in varnega voznika naredijo šele leta vožnje, zato vozimo svojim izkušnjam primerno in vedno upoštevajmo prometne predpise.
- Nikoli ne vozimo pod vplivom alkohola, saj ta močno vpliva na vozne sposobnosti voznika, na mladega pa še posebej (zmanjšuje zbranost, odzivnost na dražljaje od zunaj, sposobnost obvladovanja nenadne situacije, povečuje število napak, ki jih naredi voznik).
- Ne vozimo se z voznikom, za katerega vemo ali sumimo, da je pod vplivom alkohola.

GIBANJE



- Poletne dni izkoristimo za čim več gibanja v naravi: tek, hoja, plavanje, kolesarjenje, skupinske igre, igre z žogo, sprehod s kužkom, ples ...
- Gibajmo se vsaj eno uro na dan (otroci in mladostniki) oziroma vsaj pol ure na dan (odrasli).
- Za gibanje izberimo zgodnje dopoldanske ali pozne popoldanske ure, ko vročina že popusti.
- Izogibajmo se naporom sredi dneva, ko sonce najbolj pripeka, saj telesni napori v vročini lahko škodijo zdravju.
- Z gibanjem izgubimo več tekočine, zato jo sproti nadomeščajmo. Če se krepko oznojimo, si privoščimo tudi izotonične napitke.
- Pri aktivnostih oblecimo lahka oblačila, ki nas ne bodo ovirala, še posebej pazljivo pa izberimo obutev.
- Pred vsako telesno dejavnostjo nekaj minut namenimo ogrevanju telesa, po končani telesni dejavnosti pa ne pozabimo na sproščanje in umirjanje telesa.
- S polnim želodcem ne izvajajmo gibalnih aktivnosti - med obrokom in gibanjem naj bosta vsaj dve uri razmika.
- Gibajmo se, ko smo spočiti in naspani, saj bomo tako zmanjšali možnost poškodb.



ŽIVALSKI PIKI



- Piki čebel, os, sršenov, škorpionov, stonog, komarjev in meduz so boleči, nevarni pa le, če nas žival piči v usta ali žrelo oziroma če je človek na pik alergičen.



- V naravi raje uporabljajmo kozarce ali pijmo po slamici, saj pogosto pride do pika, ko s sadjem, medom ali marmelado pogoltnemo tudi oso ali pa jo spijemo s pijačo.
- Če smo utrpeli pik v usta ali žrelo, dajemo na vrat, brado, usta hladne obkladke 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.
- Na sprehodih in izletih v naravo se pred klopi zaščitimo s svetlimi oblačili, pri katerih je čim več kože pokrite, klopi pa so dobro vidni. Namažemo se z repelentom, katerega vonj odganja klope.
- Oblačila, v katerih smo se zadrževali zunaj, slečemo, natančno pregledamo celotno površino kože vključno z lasiščem, se okopamo ali oprhamo z milom ter si oblečemo sveža oblačila.
- Če se klop prisesa na kožo, ga čim prej in previdno odstranimo. Mesto ugriza opazujemo še v naslednjih dneh in ob pojavu sprememb (rdečina, oteklost), obiščemo zdravnika.

POLETJE IN VARNO PSIHIČNO ZAVETJE

Poletje je čas, ko se običajni delovni ritem nekako ustavi, in ko smo brezskrbni doma ali kje drugje. Vendar se poletju navkljub ne moremo zanašati na to, da bodo tudi vse naše težave odšle na počitnice. Tudi med dopusti se lahko znajdemo v situaciji, ki za nas predstavlja težko breme.



Ko se znajdete v stiski zaradi težke situacije ali pa tudi, če se počutite osamljeno, tesnobno, potrto ali brez volje do aktivnosti brez jasnega razloga, ne ostajajte sami, ampak poiščite podporo. Pogovorite se s svojimi bližnjimi ali pa se obrnite na strokovno pomoč, ki je ne glede na dopuste vedno dosegljiva. Na spodnji povezavi je navedenih nekaj naslovov, kjer se lahko pogovorite o svoji stiski ali dobite informacije, kam se obrniti za nadaljnjo pomoč.

VEČ O TEM, KJE LAHKO POIŠČETE POMOČ:

Osebni kontakt:

- osebni zdravnik,
- najbližja psihiatrična klinika, center za socialno delo, svetovalni center za otroke, mladostnike in starše ali druge organizacije na področju duševnega zdravja.

Njihove kontakte lahko najdete na spletni strani NIJZ:

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/osnovni_viri_pomoci_za_osebe_v_dusevni_stiski.pdf

Telefon kot podpora ob duševni stiski (za pogovor in dodatne informacije):

- Klic v duševni stiski (deluje od 19.00 do 7.00)
01 520 99 00
- Brezplačna zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (24h/dan)
116 123
- Brezplačen telefon za otroke in mladostnike TOM (deluje od 12.00 do 20.00)
116 111

Internet kot podpora ob duševni stiski:

- DAM – Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznim motnjam
www.nebojse.si
- To sem jaz (namenjen predvsem mladostnikom)
www.tosemjaz.net

Literatura:

- Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (www.nijz.si) lahko med Publikacijami najdete gradivo o depresiji, stresu, anksioznosti in samomorilnem vedenju.



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na:

<http://www.nijz.si>

<http://www.zdrajevsoli.si>

Pri nastajanju brošure so sodelovali strokovni sodelavci z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Nekatera slikovna gradiva so povzeta po gradivih Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

