

NAZIV PROGRAMSKOG ZADATKA

PROGRAM 2. ЈАВНОЗДРАВСТВЕНА ИСПРАВНОСТ ПОВРШИНСКИХ ВОДА (КУПАЛИШТА)

NOSILAC PROGRAMSKOG ZADATKA (NAZIV I SEDIŠTE, ODGOVORNO LICE):

Zavod za javno zdravlje Sombor, Vojvođanska 47, 25000
Prim.mr sci.med. dr Dragoslava Čubrilo, Tel. +381 25 418 222
E-mail:direktor@zzjzsombor.org

PODACI O KOORDINATORIMA PROGRAMSKOG ZADATKA

dr Jelena Zelić, Centar za higijenu i humanu ekologiju
tel 063468170, E-mail: ddd@zzjzsombor.org

Centar za higijenu i humanu ekologiju Zavoda za javno zdravlje Sombor sprovodi aktivnosti na unapređenju zdravlja kada je u pitanju javnozdravstvena ispravnost površinskih voda odnosno kupališta. 29 juna u Bačkom Monoštoru obeležava se Dan Dunava u saradnji sa UG Bački Monoštor.

U okviru ovog programskog zadatka Zavod za javno zdravlje Sombor, u skladu sa planom, sproveo je sledeće aktivnosti sa ciljem edukacije stanovništva na teme:

„Kako sačuvati zdravlje za vreme visokih temperatura”
“Preporuke kupaćima za sigurno kupanje na bazenima i kupalištima”

Štampan je i distribuiran edukativni materijal (flajeri)

PREPORUKE

PRIDRŽAVANJEM JEDNOSTAVNIH SAVETA MOŽETE NA VREME SPREČITI NASTANAK ZDRAVSTVENIH TEGOBA UZROKOVANIH VRUĆINOM I VISOKIM TEMPERATURAMA:



SKLONITE SE SA SUNCA

IZBEGAVAJTE VELIKI FIZIČKI NAPOR

ADEKVATNO SE OBUCITE

RASHLADITE SE

PIJTE DOVOLJNO TEČNOSTI

ADEKVATNO SE HRANITE

RASHLADITE PROSTOR U KOME BORAVITE

PRIDRŽAVAJTE SE PREPORUKA ZDRAVSTVENIH USTANOVA SVE VREME TRAJANJA VRUĆINA I OBRATITE PAŽNJU NA POJAVU ZDRAVSTVENIH TEGOBA

KAKO SAČUVATI ZDRAVLJE ZA VREME VISOKIH TEMPERATURA?



Visoke temperature i velika vlažnost vazduha, kojima smo leti tokom poslednjih godina veoma često izloženi, predstavljaju ozbiljnu pretnju po zdravlje, naročito ukoliko traju više dana uzastopno.

Na ekstremne letnje uslove su posebno osetljive određene grupacije ljudi kao što su **mala deca, starije osobe, trudnice, osobe sa prekomernom telesnom težinom, kao i osobe obolele od kardiovaskularnih, cerebrovaskularnih, respiratornih, dijabetesa i drugih hroničnih bolesti.**

Podjednako su ugroženi i radnici koji aktivnosti obavljaju na otvorenom, izloženi direktnom dejstvu sunčevih zraka, ali i oni koji rade u neadekvatno provetrenim i nedovoljno rashlađenim prostorijama.

Савет за здравље
Града Сомбора



Завод за јавно
здравље Сомбор

- Ukoliko nije neophodno, nemojte se izlagati visokim spoljašnjim temperaturama i pokušajte da izbegnete boravak na otvorenom u najtoplijem delu dana (10.00 - 17.00č).
- Oni koji moraju da obavljaju fizičke poslove, preporučljivo je da to čine u toku najsvežijeg dela dana - u ranim jutarnjim časovima, od četiri do sedam ujutru.
- Izbegavajte vežbanje na otvorenom u toku najtoplijeg dela dana.
- Nosite laganu, široku odeću svetlih boja, od prirodnih materijala.
- Nosite šešir ili kapu sa širokim obodom.
- Nosite naočare za sunce sa odgovarajućim UV filterima.
- Rashladite telo tuširanjem ili kupanjem u mlakoj vodi.
- Redovno unosite tečnost - pre svega vodu.
- Supe, mlaki čajevi i sveži voćni sokovi su takođe dobar izvor tečnosti i energije u toplim letnjim danima.
- Uvek nosite vodu sa sobom kada boravite na otvorenom.
- Jedite češće, manje obroke, izbegavajte prženu, zasoljenu, masnu hranu i hranu bogatu belančevinama. Uzimajte više sezonskog voća i povrća.
- Ukoliko vi ili neko od vaših bližnjih oseti glavobolju, mučninu, vrtoglavicu, dobije nagon za povraćanjem, a boravite ili ste boravili na suncu duže vremena, potrebno je javiti se lekaru.

•Dom i radne prostorije obavezno adekvatno rashlađujte tako da temperatura u prostorijama u kojima boravite ne prelazi 30°S u toku dana, odnosno 24°S u toku noći

•Ukoliko nemate klima uređaj u svom domu ili na radnom mestu, u ranim jutarnjim satima otvorite sva vrata i prozore kako biste prostor adekvatno provetрили i rashladili, a zatim spustite roletne i zatvorite vrata i prozore na sunčanoj strani, kako bi u prostorije ulazilo što manje toplote

•U toku noći držite prozore otvorenim

•Mnogi električni uređaji dodatno oslobađaju toplotu i greju okolni vazduh - za vreme velikih vrućina isključite iz struje sve one uređaje koje ne koristite

Budite oprezni kada ulazite u vozilo koje je stajalo na suncu!

Pre nego što uđete, obavezno otvorite sva vrata i gepek i sačekajte nekoliko minuta da se vozilo i površine koje dodirujete (volan i sva sedišta) ohlade.

Trudite se da temperatura u vozilu bude prijatna, ali ne i previše niska

Preporučljivo je da je temperatura u vozilu nekoliko stepeni niža.

PREPORUKE KUPAČIMA ZA SIGURNO KUPANJE NA BAZENIMA I KUPALIŠTIMA

Dolaskom lepog vremena i visokih temperatura većina ljudi svoje slobodno vreme provodi na bazenima i kupalištima. Zavod za javno zdravlje Sombor, po ugovoru kontroliše otvorene bazene u SC "Soko" u Somboru 1x nedeljno u sezoni kao i otvoreni bazen u Kljajićevu. Takođe u okviru programa Brige o javnom zdravlju grada Sombora i ZZJZ Sombor prati se kvalitet vode na javnom kupalištu Štrand u Somboru ali i na neregistrovanim kupalištima duž kanala I u okviru vikend naselja koje građani koriste za kupanje i rekreaciju a to su: "PIK" Sombor Kanalska obala Bezdan, vikend naselja Baračka Dunav, Šebešfok i Korlatoš. Kvalitet vode je u okviru II klase kvaliteta koja dozvoljava kupanje i rekreaciju na površinskim vodama. Ipak obzirom da se ove godine vrše radovi na Velikom Bačkom Kanalu kupaći bi trebalo dodatno da obrate pažnju pri kupanju na neregistrovanim kupalištima duž kanala a treba imati na umu i sledeće preporuke za bezbedno kupanje u bazenima i kupalištima :

- Kako na higijensku ispravnost bazenskih voda u velikoj meri mogu uticati i sami kupaći, te je u cilju bezbednijeg i bezbrižnijeg kupanja, kako bi se značajno smanjio rizik od infekcija, obavezno tuširanje pre izlaska na bazen i ispiranje lica čistom vodom,
- Obavezni prolazak kroz dezo barijeru za dezinfekciju stopala i papuča na ulasku u krug bazena i na izlasku iz toaleta, što važi za bazen
- Izbegavati trčanje oko bazena, sedenje na vlažnim površinama neposredno oko bazena (na ivici bazena), izbegavati skakanje u bazen,
- Hodati u papučama oko bazena,
- Bitna stavka pre kupanja i rekreacije u bazenima i površinskim vodama je i priprema za ulazak koji mora biti postepen, zbog razlike u temperaturi tela, koja je viša od temperature vode u bazenima ili rekama, da telo ne bi doživelo šok koji može biti i fatalan,
- Ne koristiti alkohol,
- Obavezno je korišćenje toaleta a ne bazena ili površinske vode za obavljanje fizioloških potreba,
- Izbegavati ronjenje, naročito ne otvorenih očiju, koristiti masku ili zaštitne naočare,
- Ne ulaziti u vodu sa kontaktnim sočivima,
- Ne gutati vodu iz bazena ili površinske vode (kanala ili reke/jezera)
- Roditelji da decu ne puštaju na kupanje bez nadzora, ne kupati decu ispod 3 godine. Dugotrajan boravak u vodi, pogotovo sedenje u plitkoj vodi sa mnogo kupaća povećava rizik za nastanak infekcija
- Izbegavati korišćenja bazena ili površinske vode u slučaju postojanja infekcija kože i sluzokože, oka i uva, mokraćnih puteva, polnih bolesti, crevnih infekcija, kao i u periodu oporavka od navedenih oboljenja (2 nedelje nakon prestanka svih simptoma bolesti), sniženog imuniteta,
- Uvek koristiti čiste i suve peškire, izbegavati sedenje u mokrom kupaćem kostimu jer vlaga i toplota podstiču razvoj i razmnožavanje bakterija, virusa i gljivica,
- Po povratku sa bazena ili površinske vode obavezno je dobro tuširanje sapunom i vodom i pažljivo brisanje celog tela, a posebno prepona, pazuha i nožnih prstiju.

Obeležavanje Dana Dunava 2024. Godine

Obeležen je Dan Dunava postavljanjem štanda ZZJZ Sombor u Bačkom Monoštoru 29.06.2024. godine usmeno su datii saveti prisutnima na manifestaciji i podeljeni flajeri vezani za sigurno kupanje na površinskim vodama i bazenima i ponašanju u slučaju toplotnog talasa.



ZZJZ Sombor