



Na počitnice tudi sodobne tehnologije

Za naše zdravje in dobro počutje je pomembno, da si v času počitnic odpočijemo, smo dovolj časa zunaj na svežem zraku, se družimo in »odklopimo« od vsakdanjih obveznosti in skrbi. Ker se pri otrocih in mladostnikih povečuje čas, ki ga preživijo v zaprtih prostorih in z uporabo različnih tehnologij, bi na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) radi spodbudili starše, naj ne dopuščajo predolge in pretirane uporabe različnih tehnologij v času počitnic in tudi sicer. Poleg tega naj imajo nadzor in pregled nad tem, kaj otroci in mladostniki pri njihovi uporabi počnejo. Namesto pasivnega preživljanja prostega časa naj jih usmerijo v aktivne oblike preživljanja prostega časa: npr. druženje s prijatelji, gibanje v naravi, na prostem, v igranje različnih iger in gibalnim aktivnostim.

Zaradi vse pogostejše uporabe spletnih socialnih omrežij ter igrice se je v zadnjih letih namreč zelo povečal čas pred različnimi zasloni oz. uporaba tehnologije pri otrocih in mladostnikih. Pod izrazom tehnologija mislimo na vse vrste naprav: od televizorja, računalnika, telefona do tablice, ki s svojo vsebino in možnostmi virtualnega povezovanja z drugimi, igranja igrice in drugih aktivnosti pritegnejo našo pozornost in povzročijo, da smo lahko zaradi njih v sedečem/pasivnem položaju ure in ure.

Pediatri opozarjajo (npr. Ameriška pediatrična akademija (American Academy of Pediatrics) in Kanadsko združenje pediatrov

(Canadian Society of Pediatrics), ki jim sledijo tudi slovenski pediatri), da naj bi bili otroci med tretjim in petim letom največ 1 uro na dan pred takšnimi zasloni, otroci in mladostniki med 6. in 18. letom pa največ 2 uri na dan. Nekateri pa celo odsvetujejo uporabo sodobne tehnologije do 12. leta starosti. Kot glavne razloge navajajo neugoden vpliv na določene kognitivne funkcije, kot so pomanjkanje pozornosti, slabšo koncentracijo, zmanjšanje sposobnosti za učenje ter zmanjšanje zmožnosti samoregulacije. Poleg tega naj bi bila uporaba sodobne tehnologije povezana z več sedečega vedenja in premalo gibanja, kar ima za posledico debelost in slabšo psihofizično pripravljenost. Pogosta posledica je tudi pomanjkanje spanca in počasnejši psihosocialni razvoj.

Maja 2011 je Svetovna zdravstvena organizacija označila mobilne telefone kot potencialno karcinogene zaradi sevanja. Otroci so iz različnih razlogov bolj občutljivi kot odrasli in temu še bolj izpostavljeni.

Za starše je pomembno, da vedo, koliko časa otroci in mladostniki uporabljajo različne naprave: od televizije, tablice, telefona, računalnika in tudi kaj počnejo na njih oz. preko njih. Pomembno je, da se o tem z njimi tudi pogovarjajo. Otroci in mladostniki namreč pogosto ne znajo presoditi in oceniti potencialnih nevarnosti. Tako na primer na družabnih omrežjih objavljajo slike, podatke ali osebne informacije, ki jih lahko kdo zlorabi, ali pa se zapletajo v pogovore z neznanci. Zato je pomembno, da imamo družinska pravila o tem, koliko prostega časa na dan ali na teden lahko otroci ali

mladostniki preživijo na takšnih napravah in na internetu (tudi preko mobilnega telefona) in da se tega tudi držimo. Poleg tega pa določimo tudi, kdaj in kje se sodobnih naprav ne uporablja – npr. med jedjo, družinskim kosilom, med pogovori, na izletih itd. Sodobne tehnologije naj bodo nameščene v skupnem prostoru in ponoči ugasnjene.

Pomembno je, da se pogovorimo z otroki in mladostniki tudi o tem, česa se na internetu ne počne: npr. objavljanje neprimernih vsebin, slik, osebnih podatkov (kot je npr. naslov, telefon, e-naslov, šole, ki jo obiskujejo itd.), sestajanje z neznanci, ki so jih spoznali preko interneta brez vednosti staršev. Nedopustno je tudi vsakršno nadlegovanje, trpinčenje, nagovarjanje k nezakonitim dejanjem, samopoškodovalnemu vedenju in sovražni govor. Pri tem je pomembno, da otroku oziroma mladostniku damo vedeti, da smo vedno na razpolago za pogovor in pomoč. Če doživi kaj od zgoraj navedenega, mora o tem obvestiti starše ali druge odrasle ali prijaviti na spletni strani, v igri, na družabnem omrežju, forumu, mobilnemu operaterju.

Pomembno je pa, da če se le da, v počitniškem času od sodobne tehnologije "odklopimo" tudi odrasli.

*Povzeto po
<http://www.nijz.si/sl/slovenija-gre-na-pocitnice-na-pocitnice-tudi-sodobne-tehnologije>*

Napotki prebivalcem za ravnanje v vročini

Vročina v okolju lahko povzroči številne škodljive vplive na

zdravje, zlasti pri občutljivejših skupinah prebivalstva. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje v času visokih temperatur lahko škodljive vplive preprečimo.

Koga lahko vročina najbolj prizadene?

- **starejše in otroke,**
- **bolnike:** bolj ogroženi so bolniki z obolenji, ki vplivajo na uravnavanje toplote v telesu, na mobilnost in sposobnost presojanja (npr. bolniki s srčno žilnimi obolenji in obolenji dihal, diabetiki, bolniki z obolenji ledvic, bolniki z duševnimi motnjami, nepokretni; na uravnavanje toplote vpliva tudi uživanje nekaterih zdravil),
- **osebe s socialno-ekonomskimi problemi** (ljudi z nizkim socialno-ekonomskim statusom, brezdomce, socialno izolirane, prebivalce, ki imajo slabši dostop do zdravstvenih ustanov),
- **osebe, ki so dodatno izpostavljene nekaterim dejavnikom iz kolja** (onesnaženemu zraku; imajo slabše bivalne pogoje: bivajo v podstrešnih stanovanjih, v slabše prezračenih ali prenatrpanih prostorih, brez naprav za klimatizacijo; delavce, ki delajo na prostem in prebivalce mest).

Kakšne težave povzroča vročina?

Daljšo obdobje vročine lahko povzroči različne težave in pregretje telesa:

- kožne izpuščaje
- vročinske krče
- vročinsko izčrpanost
- omedlevico - kratkotrajno izgubo zavesti
- vročinsko kap.

Kako lahko preprečimo težave, ki lahko nastanejo zaradi vročine?

Težave preprečimo tako, da zmanjšamo obremenitev telesa s toploto tako, da

- **zmanjšamo izpostavljenost vročini: se umaknemo v SENCO ali v HLADNEJŠE ROSTORE.**

- **zmanjšamo nastajanje toplote: OMEJIMO FIZIČNO AKTIVNOST** - fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure ter uživamo »lahko hrano«, v manjših obrokih.

- **telesu omogočimo odvajanje toplote:** s pravilno izbiro **OBLAČIL** in zadostnim uživanjem **TEKOČIN**.
Pomagamo drugim:

- Nekateri ljudje so bolj **OGROŽENI**. Bodimo posebej pozorni na znake prizadetosti pri njih.

- **NIKOLI** ne puščamo nikogar v zaprtem, parkiranem avtomobilu.

- V primeru pregretja bolnika umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor). V primeru vročinske kapi takoj pokličemo **ZDRAVNIŠKO POMOČ**, obolelega ves čas hladimo. Z zdravnikom se posvetujemo tudi, če imamo neobičajne težave, ki ne minejo ali se večajo.

Ne pozabimo:

- Ne pozabimo na zaščito pred **SONCEM**. V času njegove največje moči (10 do 16) poiščimo senco. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter s širokospektralno zaščitno kremo s sončnim zaščitnim faktorjem t.j. SZF oz. SPF najmanj 30 in zaščito pred UVA žarki.

- V vročini se **HRANA** hitreje pokvari. Bodimo pozorni na kakovost

hrane, ki jo uživamo in pravilno ravnanje s hrano.

- **ZDRAVILA** shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca.
- Upoštevamo nasvete zdravnika.
- Spremljamo **NAPOVEDI IN OPOZORILA** preko sredstev javnega obveščanja.

Povzeto po <http://www.nijz.si/sl/napotki-prebivalcem-za-ravnanje-v-vrocini>

OBVESTILO

Priloga Modrega dirkača je pogovor direktorja Bojana Korošca s Saško Terseglav, ki je bil objavljen v Novisu maj-junij 2017.

ZGODILO SE JE - prejšnji teden

❖ Torek:

- 2. seja Odbora bolnišnične dejavnosti Skupščine Združenja zdravstvenih zavodov Slovenije, direktor Bojan Korošec, dr. med., spec. int.

❖ Sreda:

- Redni letni nadzor s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije na Oddelku za bolezni ušes in grla

ZGODILO SE BO - ta teden

❖ Ponedeljek:

- Gostja radijske oddaje Murskega vala »Za zdravje« bo Greta Štrakl, mag. farm., spec. biokem., EuSpLM, tema oddaje: »Vloga laboratorijske medicine pri obravnavi pacienta«.

STATISTIČNI PODATKI ZA PREJŠNJI TEDEEN

	<i>Plan</i>	<i>Realiz.</i>
<i>ŠT.SPP</i>	359	327
<i>ŠTEV. BOD:</i>	1.900	1782
<i>LEŽALNA DOBA</i>	5,30	4,88
<i>ŠT. NOVOROJ:</i>		17
<i>DOJ. MATERE:</i>		6

*Sladjana Čerpnjak
Splošna služba*

Misel

*Ko se življenje spremeni in
postane težje, spremeni sebe in
postani močnejši
»internet«*

*Ureja : Jožica Viher
Lektorira: Tjaša Korošec Horvat
Naklada 140 izvodov
Prispevki in delo niso honorirani !
Modri dirkač vam je tedensko
dosegljiv na naslovu:
<http://www.sb-ms.si>*