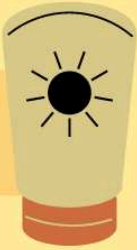


Zdravé LETO

CHRÁŇTE SA PRED SLNEČNÝM ŽIARENÍM



V exteriéri noste pokrývku hlavy a natrite sa krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu

Vyhýbajte sa pobytu na slnku v čase, kedy býva UV žiarenie najsilnejšie



ODRAĎTE KOMÁRE A KLIŠŤE



Používajte repelenty podľa návodu a skryte si pokožku pod dlhý rukáv a nohavice, ktoré si zastrčíte do ponožiek



Spáliť sa môžete aj počas oblačného dňa, pretože až 80 % UV žiarenia preniká cez oblaky alebo hmlu



Slnečník zastaví iba 40 - 50 % UV žiarenia, zvyšok prenikne alebo sa odrazí od piesku a zasiahne pokožku



UROBTE ZDRAVÉ ZMENY



Čerstvá ľahká strava namiesto ťažkých mastných jedál,



čistá voda namiesto sladených nápojov,

znížte príjem alkoholu a kávy.

NEOTRÁVTE SA JEDLOM



Dôkladne si pred varením umyte ruky.

Uprednostňujte tepelne spracované potraviny, napríklad pasterizované mlieko pred surovým.

Dôsledne umyte potraviny konzumované v surovom stave, ako napríklad čerstvú zeleninu. Na prípravu použite iné riady než na spracovanie surového mäsa, aby nedošlo ku kontaminácii.

Varenie usmrcuje mikroorganizmy vtedy, ak všetky časti potraviny dosiahnu teplotu minimálne 70°C počas 20 minút.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY