

Nebojme se úrazů

Jednou z náplní zdravotních ústavů je vytvářet a následně realizovat projekty podpory zdraví a prevence nemocí.



Jeden z neúspěšnějších projektů, který realizuje Zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě, je projekt „**Nebojme se úrazů**“, který je zaměřen na prevenci dětských úrazů. Vzhledem ke smutným statistikám (ročně v ČR umírá více než 300 dětí na následky úrazů) má tento projekt velký význam.

Realizace spočívá v přípravě cyklu besed pro děti prvních tříd ZŠ na důležitá témata: kde všude se mohou sekat s nebezpečím, co dělat, aby se mu vyhnuly, jak pomoci, když k úrazu dojde atd. Protože není v našich silách oslovit tímto způsobem více než 16 tříd, distribuujeme do osamitých škol alespoň zdravotně-výchovné materiály s jednoduchými nákresey a návody, které mohou pomoci učitelům a vychovatelům při výuce.



Obříbenou součástí projektu je „Den bez úrazů“, kde si děti mohou prohlédnout záchranařský vůz, hasičský vůz, policejní auto a vyzkoušet mnoho věcí prakticky.

Tešit nás dobré ohlasy na tento projekt jak ze stran samotných dětí, tak jejich učitelů.

Dny zdraví na Vysočině

Jihlava	18.9.	Masarykovo náměstí
Telč	25.9.	Základní umělecká škola
Třebíč	1.10.	Kulturní dům
Pelhřimov	9.10.	VZP
Havlíčkův Brod	16.10.	Knihovna a předsálí staré radnice
Žďár nad Sázavou	23.10.	Sokolovna

Dny zdraví na Vysočině se budou konat pod záštitou náměstkyne hejtmana kraje Vysočina Ing. Marie Černé

Jihlavský den zdraví

Proč nestrávit příjemné odpoledne na místě, kde „to žije“, pobavit se, dovědět se něco o zdraví a ještě se pokusit vyhrát let balonem.

Přijďte na „Jihlavský den zdraví“. Kromě vystoupení Bo-bo divadla, dětí z Jedličkova ústavu a vystoupení mnoha sportovních klubů, můžete prohlédnout si záchranařský a hasičský vůz, tam na Vás čeká odpoledne plné soutěží pro děti i dospělé a kvíz o zdraví. Vyplnit otázky kvízu zvládne určitě každý. Kromě dalších odměn lze vyhrát let balonem, což určitě stojí za to.

Během celého dne mohou účastníci zdarma navštívit ZOO.

Zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě a VZP ČR

ve spolupráci s Městem Jihlava, DDM, Farmeko, SZŠ a VZŠ Jihlava pořádají



Masarykovo náměstí v Jihlavě

úterý 18. září 2007 od 9:00 do 18:00 hod.

Masarykovo náměstí:

9:00 – 18:00 hod.:

Výšetřování cholesterolu, krevního tlaku, výšky, váhy, BMI
Poradenství v oblasti zdravé výživy, životního stylu, AIDS
Ukázky poskytování první pomoci
Nabídka zdravotně-výchovných materiálů
Stánek zdravé výživy a biopotravin NATURAL CENTRUM
Stánek ekologie ZERA
Stánek občanského sdružení Beseda
Stánek BESIP
Soutěže pro děti i dospělé
Vědomostní kvíz o zdravém životním stylu o ceny

17:00 hod.: Losování správně zodpovězených kvízů - 3 hlavní výherci vyhrávají let horkovzdušným balonem

17:30 hod.: Odlet horkovzdušného balonu s výherci

Pódium na Masarykově náměstí:

9:30 – 11:00 hod.: Vystoupení žáků 2. tříd ZŠ
11:00 – 12:00 hod.: Vystoupení Bo-bo divadla
12:00 – 15:00 hod.: Vystoupení různých sportovních klubů
15:00 – 16:00 hod.: Vystoupení Bo-bo divadla
16:00 – 17:00 hod.: Vystoupení dětí z Jedličkova ústavu - soubor The Tap Tap

Zasedací síň jihlavské radnice:

9:00 – 10:00 hod.: Přednáška: Problematika HIV/AIDS
10:00 – 11:30 hod.: Přednáška: Poruchy příjmu potravy, obezita, zdravá výživa

Tělocvična magistrátu v Hluboké ul.:

9:00 – 11:00 hod.: Zdravotně-výchovný program pro děti „Zdravé zuby“

13:00 – 16:00 hod.: Turnaj ve stolním tenise pro žáky ZŠ

Tělocvična Gymnázia Jihlava, Jana Masaryka 1:

13:00 – 18:00 hod.: Turnaj ve volejbale pro studenty SŠ

Vstupní vestibul jihlavské radnice:

17.9. – 21.9.2007: Výstava výtvarných prací z celostátní soutěže „Krásné je žít“

Očkování proti rakovině děložního čípku

Zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě od letošního roku provádí ve svých očkovacích centrech očkování proti rakovině děložního čípku. Očkovat se mohou nechat ženy nejlépe ve věku od 15 do 26 let. Očkuje se třemi dávkami v rozmezí 2 a 6 měsíců. Cena jedné vakcíny je 3 300,- Kč. Kom-pletní očkování tedy vyjde na 9 900,- Kč.

Blíží informace můžete získat na telefonních číslech: 567 574 731, 731 801 834, nebo v našich očkovacích centrech v uvedených hodinách:

Očkovací centra Zdravotního ústavu se sídlem v Jihlavě

Jihlava, Vrchlického 57 (Dům zdraví)

tel.: 567 574 743, 731 801 834

pondělí: 13.30 – 15.30 hod., středa: 8:00 – 12:00 hod. a 13:00 - 15:00

pátek: 8:00 – 12:00 hod.

Havlíčkův Brod, Rozkošská 2331 (areál Psychiatrické léčebny)

tel.: 569 408 914, 731 801 834

úterý: 9:00 – 12:00 hod. a 13:00 – 14:30 hod.

Pelhřimov, Ul. Slovanských bratrství 710 (areál nemocnice)

tel.: 565 355 441, 565 355 439, 731 801 834

pondělí: 13:00 – 15:00 hod., středa: 13:00 – 15:00 hod.

Třebíč, U Obůrků 953

tel.: 568 897 218, 731 801 834

pondělí: 8:00 – 11:00 hod., úterý: 8:00 – 13:00 hod.

čtvrtek: 11:00 – 15:00 hod.

Žďár nad Sázavou, Hutařova 1

tel.: 566 502 882, 731 801 834

středa: 14:00 – 17:00 hod., čtvrtek: 8:00 – 12:00 hod.

Očkování proti rakovině děložního čípku

Nebojme se úrazů

Dny zdraví na Vysočině

Jihlavský den zdraví

Soutěž: Přijmi a vydej

Otravy

Zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě

Září 2007



Vyhraj horské kolo nebo rekreační pobyt Zúčastni se soutěže „Přijmi a vydej“

S tímto projektem jste se mohli setkat již v minulých letech. Jelikož se setkal s dobrým ohlasem u odborné i laické veřejnosti, rozhodli se autoři v kampani letos pokračovat a vyhlásili nový ročník soutěže. Oproti roku 2006 jsou zjednodušeny podmínky pro přihlášení se k účasti.

Obsahem projektu je celoplošná kampaň zaměřená na motivaci lidí ke zvýšení pohybové aktivity v závislosti na příjmu potravy. Měla by připomenout, jak důležité je, aby byl příjem a výdej energie v rovnováze, nebo u obézních, aby výdej převyšoval příjem. Součástí kampaně je soutěž, jejíž pravidla jsou poměrně jednoduchá, a ve které je možno vyhrát značková horská kola, rekreační pobyty, sportovní a turistické vybavení aj.

Soutěž je motivační, nikoliv výběrová. Jde v ní, jednoduše řečeno, o zaznamenávání příjmu a výdeje během jednoho dne. Zúčastnit se může každý, kdo tyto údaje vyplní, a nemusí přitom mít příjem v rovnováze ani nižší než výdej. Autorem jde o to, aby se nad těmito údaji lidé zamysleli, a nenutí je v rámci soutěže k žádnému plnění ideálů.

PODMÍNKY ÚČASTI V SOUTĚŽI „Přijmi a vydej“:

1. Zúčastnit se může každý občan starší 18 let, který v jednom dni měsíce srpna, září nebo října vyhodnotí svůj denní energetický příjem a výdej.
2. Příhláška musí být zaslána do 5. listopadu 2007. Do slosování budou zahrzeny všechny došlé a úplně vyplněné přihlášky bez ohledu na vyšší hodnot energie.

JAK POSTUPOVAT:

1. Zkuste si podle následujících návodů hodnotit několik dnů v některém z měsíců srpen až říjen svůj denní příjem a výdej energie. Hodnoty z jednoho dne, který považujete za typický, zaznamenejte do přihlášky a přihlášku odešlete do 5. listopadu poštou nebo elektronicky na uvedenou adresu. **PŘÍHLÁŠKU POŠLETE POUZE JEDNOU.**
2. **Návod k výpočtu denního energetického příjmu.**
Zaznamenávejte podle tabulky v kaloriích všechno, co za den sníte a množství za celý den sečtete. Získáte tak hrubý odhad vašeho energetického příjmu. Sledujte také údaje na výrobcích, které konzumujete, a nenajdete-li údaj v tabulce, doplňte jej podle těchto údajů. Můžete také použít hodnoty uvedené na internetu. Tyto hodnoty nejznáze zjistíte pomocí vyhledávače po zadání „energetická hodnota potravin“.
3. **Návod k výpočtu denního energetického výdeje.**
Násobíte svojí hmotnost v kg číslem 24, pokud jste muž, a číslem 22, pokud jste žena, a koeficientem pohybové aktivity podle tabulky, kterou naleznete v přihlášce. Použijte takový koeficient, který je výrazem Vaší pohybové aktivity, kterou jste vykonávali více než 1 hodinu denně. Zjistíte tak orientačně Váš energetický výdej.

Vzorec pro výpočet energetického výdeje:

hmotnost v kg x 24 nebo 22 x koeficient aktivity

4. Pro výpočet Vašeho energetického příjmu a výdeje můžete také použít elektronické kalkulačky na webových stránkách Státního zdravotního ústavu www.szu.cz/soutez. V tomto případě přihlášku již NEPOSÍLEJTE, bude zaslána automaticky.

KDE JE MOŽNO SEHNAT PŘÍHLÁŠKU:

Přihlásit se je možné po internetu (www.szu.cz/soutez), kde lze využít pomocnou kalkulačku pro výpočet příjmu a výdeje. Pro ty, kteří tuto možnost nemají, jsou přihlášky k dispozici na Zdravotním ústavu se sídlem v Jihlavě i všech jeho pobočkách, v čekárnách a ordinacích praktických lékařů i specialistů, lékárnách a budeme se snažit, aby byly k dispozici na co nejvíce veřejnosti přístupných místech (obchodní centra Hypernova, Albert, COOP, informační centra Magistrátu, KÚ atd.). Doufáme, že tato kampaň bude pro mnohé motivací k zamýšlení se nad svým stravováním, a ve snaze zlepšit svůj příjem a výdej držíme palce.

Otravy

Již poněkolikaté se věnujeme různým úrazům a první pomoci. V minulém čísle jsme zachraňovali život pomocí kardiopulmonální resuscitace. Tentokrát bychom se rádi zmínili o otravách.

Příčiny otrav můžeme v podstatě rozdělit do tří skupin. První skupinu tvoří otravy z **nepozornosti**, nejčastější příčinou je **záměna**. Tato skupina nabízí nejvíce možností, jak otravě zabránit. V úvodu se rovnou zmíníme o největším prohřešku, který si přímo řfka o malér, a to je vlévání různých **chemikálií** a „**nepoživatelných**“ **tekutin** do lahví nebo nádob určených pro nápoje. To práce není nutné. Když už nemáme lepší možnost a jsme nuceni takovou nádobu použít, je nezbytné ji výrazně označit a nenechávat ji v dosahu malých dětí.

Další způsob, jak si přivodit otravu, je sníst **nevhodné jídlo**. Nevhodným jídlem se může stát i původně dobrý, chutný pokrm, který však nebyl uchován za vhodných podmínek a zkazil se. I když to nepatří mezi otravy v pravém slova smyslu, mohou nás střevní potíže pěkně „otrávit“.

Mezi otravy jistě patří otravy **houbami**, ačkoli by se mohlo zdát, že tragické případy všechny varovaly. Nelze zde říct nic nového – houby, které neznáme nebo si jimi nejsme jisti, je lepší vyhodit. Další riziko, které čhá v lese (spíše na naše děti), jsou **rostliny**, které mají lákavé barevné bobule. Největší nebezpečí představuje vraní oko čtyřlíst, které si dítě splete s bortůvkou. Co se týče rostlin, není ani doma zcela bezpečné. Např. dieffenbachie dovede polepat trávicí trakt. Je tedy lépe, pokud taková rostlina vůbec není v dosahu dítěte.

Totéž platí i o poslední skupině, o které se chceme zmínit v souvislosti se záměnou, a to jsou **léky**. Malé děti láká jejich tvar a mnohdy pěkné zbarvení, takže si myslí, že jde o bonbonky. U starších lidí pak dochází k záměně mezi léky samotnými. Apetujeme na všechny, aby měli léky řádně označené a uklizené na vhodném místě z dosahu dětí.

Druhou velkou skupinu tvoří úmyslné otravy - **sebevražedné pokusy**. Mluvíme o pokusech, protože ne vždy je skutečným cílem skoncovat se životem. Mnohdy jde o upozornění na nějaký problém, se kterým si již doteďový neví rady. Sebevraždu v tom případě označujeme jako demonstrativní. Nejčastějším způsobem je předávkování léky.

- I ve třetí skupině jde o **předávkování**, tentokrát **drogami**, obzvlášť **alkoholem**.

Jak poznáme otravu, pokud jsme nebyli svědky požití „otravné“ látky? Pokud je postižený při vědomí, může zvracet nebo mít jiné střevní potíže. Jindy se stává, že dochází ke změně psychiky, at už k veselosti, zmatenosti nebo ke spavosti, upadávání do letargie až k bezvědomí. Zároveň může docházet k útlumu až zástavě dýchání a oběhu. V tomto případě je potřeba zahájit kardiopulmonální resuscitaci. Pokud je pacient v bezvědomí, **voláme tel. č. 155**. Pokud dítě požílo nějaké známé léky, můžeme ho odvést na pohotovost sami. Nezapomeneme vzít s sebou zbytky léků a pokusíme se odhadnout, kolik toho dítě požílo. Pokud jsme daleko od zdravotnického zařízení, pokusíme se vyvolat zvracení a podat živočišné uhlí.

Zvracení/zásadně nevyvoláváme v případě, když je postižený v bezvědomí, má křeče nebo požil nějakou lepravou látku. V případě požití leptavé látky (kyseliny, louty, dezinfekční prostředky, čisticí prostředky s chlorem) je třeba opět co nejrychleji k lékaři. Podat můžeme čistou vodu, ne živočišné uhlí.

Jak vyvolat zvracení: Přehněte si dítě přes koleno, aby mělo hlavu níže než trup a podrážděte mu kořen jazyka prstem nebo rukojetí lžice. Pokud se pokusy nedají, neztrácejte příliš mnoho času, protože s nastupujícím účinkem požitého léku by to mohlo být velmi nebezpečné. Nezkoušejte to u dětí mladších šesti měsíců, ty ještě nemají vyvinutý zvrací reflex. Pokud si z dříve dostupných materiálů vzpomeneáte na vyvolávání zvracení podáním mléka apod., klidně na to zase zapomeňte. Většinou nic z toho neplatí stoprocentně, např. koncentrovaný roztok soli se nepodává u dětí do 12 let.

Po úspěšném vyvracení nebo i v případě, že se to nezdařilo, podáme **živočišné uhlí**, a to koncentrovaný roztok (min. 2 sáčky v 50 ml vody), a snažíme se postiženého dopravit do nemocnice. Zvracení nebo i výplach žaludku má smysl pouze omezenou dobu (podle různých zdrojů do 1-3 hodin od požití), poté již dochází ke vstřebání a zvracení nemá větší význam.

Na závěr uvádíme souhrnně **základní rady z toxikologického centra včetně platných telefonních čísel**, kam můžete volat o radu v případě otravy.

- Léky bez výjimky skladujte v uzamčeném prostoru.
- Prostředky chemické povahy skladujte v prostorách nepřístupných malému dítěti.
- Nenaкупujte zbytečně velké množství přípravků pro domácnost.
- Nikdy nepoužívejte pro látky chemické povahy náhradní obaly, zvláště ne od nápojů!
- Ve volné přírodě a zahradách nenechávejte malé děti bez dozoru.
- Stane li se nehoda, vždy vezměte do nemocnice zbytek požitých léků nebo chemického přípravku i s obalem.
- U rostlin vezměte vždy větší část rostliny i s listy, ne pouze plody.
- Mějte doma vždy alespoň jednu tubu živočišného (aktivního) uhlí!
- Podání mléka není většinou vhodné!
- Buďte vždy opatrní, nespolehejte na štěstí.
- Mějte vždy u sebe telefonní čísla ošetrujícího lékaře, spádové nemocnice a Toxikologického informačního střediska.

Nouzové telefonní čísla Toxikologický ústav (24 hodin denně):
224 919 293, 224 915 402

Zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě



Činnost **Zdravotního ústavu se sídlem v Jihlavě** zahrnuje především tyto služby:

- **laboratorní**
- **zdravotnické**
- **expertizní, poradenské a konzultační**
- **pronájem přednáškových sálů**

Služby laboratorní

- komplexní služby v oblasti chemických, mikrobiologických a fyzikálních analýz
- analýzy pitných, povrchových, bazénových aj. vod
- analýzy potravin, nápojů, hraček, ovzduší atd.
- měření hluku, vibrací, osvětlení, prašnosti, mikroklimatu, radonu a dalších faktorů
- analýzy v pracovním i životním prostředí podle požadavků zákazníka
- další analýzy za účelem ochrany veřejného zdraví

Služby zdravotnické

- očkování proti žlutence, chřipce, klíšťovému zánětu mozku a mnoha dalším infekcím
- očkování při cestách do zahraničí
- vystavování mezinárodních očkovacích průkazů
- odběry a vyšetření krve na HIV protilátky
- pracovní-lekářské služby, poskytování základní preventivní péče, vstupní a výstupní prohlídky
- hodnocení zdravotního rizika při práci
- lékařská hodnocení výsledků měření v hygieně práce

Služby expertizní a poradenské

- hlukové studie, hodnocení výsledků analýz
- odhad a hodnocení zdravotních rizik
- konzultace projektů a projekčních záměrů
- poradenství při tvorbě systémů HACCP
- poradenství v oblasti očkování
- poradenství v oblasti zdravotního stylu
- konzultace pro rodiče a učitele
- distribuce zdravotně-výchovných materiálů
- besedy, přednášky, lektorské služby

Vrchlického 57, 587 25 Jihlava

tel.: 567 574 701, fax: 567 574 771

sekretariat@zujih.cz, www.zujih.cz