**Léto s dětmi bez starostí**

**Chraňte děti na cestách, v přírodě i doma**

**Praha, 25. května 2015** – V letních měsících dětem hrozí řada nebezpečí a to nejen na cestách a v přírodě, ale i doma. Přinášíme čtyři nejčastější nástrahy léta, které by vašim dětem mohly pokazit prázdniny.

**Otravný paraziti a hmyz**

Pokud vyrážíte s dětmi do přírody, dejte si pozor na zvýšený výskyt klíšťat, komárů ale i muchniček. Otravná klíšťata a hmyz vám mohou přidělat plno starostí, neboť přenášejí různé infekce, před některými můžete děti chránit očkováním. Proti pokousání či poštípání pak poslouží účinné repelenty. Novorozence a batolata v kočárku ochraňte moskytiérou. „Po návratu domů z přírody si vždy pečlivě prohlédněte celé tělo, zda nedošlo k přichycení klíštěte. Nejčastěji se paraziti uvelebují v podkolenních jamkách, tříslech, podpaží, za ušima i na hlavě. Obdobnou prohlídku je třeba provést i následující ráno, protože klíště se může po těle napadeného pohybovat delší dobu (i několik hodin), než se definitivně zakousne,“ říká Jaroslav Sotona z Prozdravi.cz.

**Úrazy hlavy**

Pokud vyrážíte na delší cestu či výlet na kole, nezapomeňte na kvalitní helmu. „Helma by rozhodně měla chránit hlavu po celém jejím obvodu. Důležité také je, aby helma na hlavě dobře a pevně seděla. Jenom tak totiž může účinně ochránit hlavu,“ říká MUDr. Michaela Tomanová, primářka a ředitelka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. Správně by vám měla helma sedět přibližně vodorovně a asi dva centimetry nad obočím. Zároveň by měla být dost natěsno, tak aby i s rozepnutým řemínkem při předklonu nespadla z hlavy. „Při jízdě na kole vždy pamatujte na zapnutý podbradní řemínek u přilby. Jinak vás helma neochrání. A pokud už z kola spadnete a udeříte se do helmy, vždy zakupte novou, i když neuslyšíte pověstné křupnutí. Konstrukce přilby může být narušena a nemusí vás příště již ochránit,“ doplňuje Roman Blažek ze Sporty.cz.

**Vrchol pylové sezóny**

Evergreenem letních měsíců je pylová sezóna, která začíná na jaře, vrcholí v létě a končí na podzim. V letních měsících jsou nejagresivnějšími alergeny trávy, obilovin, bylin a plevelů a ke konci léta spory plísní. Alergie není radno podceňovat a je třeba je léčit včas. Alergenům je lépe se vyhýbat, protože způsobují zbytečné komplikace a zhoršování alergií. Nezapomínejte, že pyl se z venku dostane i do vašeho domu či bytu. Vybavte proto okna protipylovými sítěmi, doporučují se i čističky vzduchu a především dbejte na pravidelný úklid a pořádek. „Účinné zlikvidování alergenů, které si doma pěstujeme, pomáhají odstraňovat centrální vysavače. Zajišťují totiž, na rozdíl od běžných a robotických vysavačů, 100% účinnost filtrace. Vzduch s nečistotami z vysávání je odveden zcela mimo obytné místnosti a nevrací se proto s mikročástečkami prachu zpět do pokojů. Odstraníte tak veškeré alergeny, což oceníte nejen v pylové sezóně, ale i v boji proti alergenům roztočů, zvířat a plísní,“ doporučuje Jiří Najman, odborník na centrální vysavače Husky.

**Agresivní sluneční paprsky**

Dětská pokožka je výrazně citlivější na jakékoliv vnější vlivy, a UVA záření je pro děti velmi nebezpečné. Ostré slunce může kromě spálenin způsobit i úžeh, popřípadě úpal v přehřátých místnostech, autě apod. „Všem rodičům, kteří se chystají změnit zeměpisné pásmo a odcestují do zahraničí na exotické dovolené, bych doporučoval volit opalovací krém s největším ochranným faktorem (30, 50 a 50 +)., určený výhradně pro potřeby dětské citlivé pokožky. Malé děti do jednoho roku by neměly být na přímém slunci vůbec, protože ještě nemají dostatek pigmentu a vyvinuté potní žlázy a kromě spálení tak hrozí i přehřátí organismu,“ říká Jaroslav Sotona z internetového obchodu Prozdravi.cz. Krém by se na pokožku měl nanášet čtvrt hodiny před tím, než vyrazíte s dětmi na slunce a pak natírat každé dvě hodiny. Pokud dojde ke spálení kůže, odborníci radí použít pěnu s vysokým množstvím panthenolu, která pokožku zklidní, zchladí a pomůže k jejímu rychlejšímu hojení. Vhodná je také mastička s obsahem vápníku nebo chlorofyl. Úlevu přinese i obyčejný bílý jogurt.