



SAUGI VASARA!

Parengė

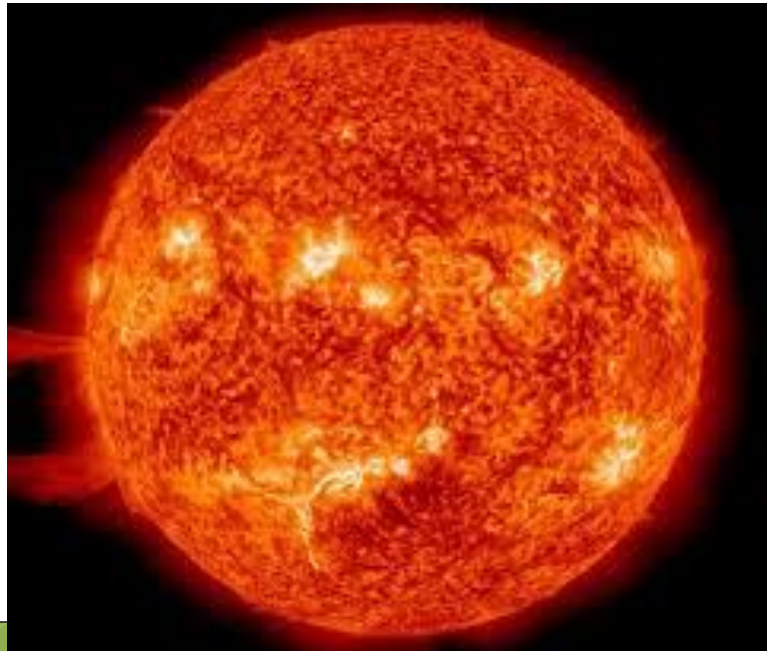
Simona Pyragytė

**Vilniaus visuomenės sveikatos
biuro visuomenės sveikatos
stiprinimo specialistė**

2015

Saulutė

UV spinduliai - didelis biologinis ir cheminis aktyvumas. Mažas jų kiekis veikia teigiamai: skatina augimą, stiprina organizmą, naikina ligas sukeliančias bakterijas, todėl šie spinduliai taikomi kai kurioms ligoms gydyti. Tačiau jie **ardo akies tinklainę, didelis jų kiekis skatina odos vėžio atsiradimą, gali sukelti saulės smūgį.**



Kremai

- SPF20, SPF30, SPF50 (kuo didesnis skaičiukas, tuo geriau)
- Prieš išeidami į lauką ir kas pora valandėlių būnant lauke



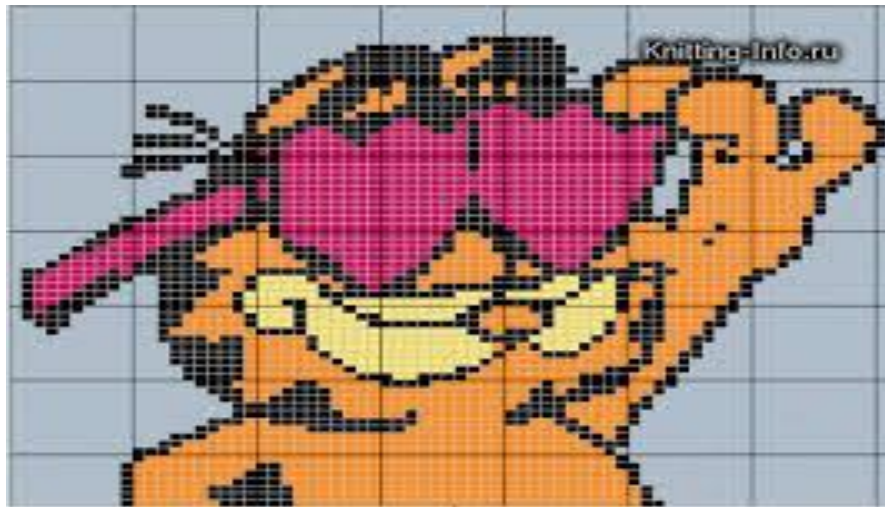
Keputaitė

- Sportinė su snapeliu
- Plačiakraštė skrybėlė
- Skarelė



Akiniai

- Saugo akis nuo UV spindulių tiek vasarą tiek žiemą



Būtinās pavēsis

- Pavojingiausia 10-16 val.
- Prie jūros būti po skėčiu
- Dėvėkite lengvus, orą praleidžiančius drabužius
- leškoti pavėsio
- Būtite miesto parkuose

Esant debesuotam orui

Saulės UV spinduliai vistiek pereina pro debesimis. Reikalingi akiniai, kremas ar pavėsis.



Vanduo!

- Gerti dažnai, daug gryno vandens, kad organizmas netektų daug skysčių.
- Netinka saldūs gėrimai

Vandens telkiniai

- Vaikų skendimų tikimybė yra 8 kartus didesnė, kurie nemoka plaukti

Įsidėmėkite! I

- Nebūkite prie vandens telkinių, nesimaudykite be suaugusiųjų.
- Dar geriau būti, ten kur yra gelbėtojai
- Nesimaudykite naktį, ką tik pavalgius, esant nuovargiui, labai šaltam vandenyje

Įsidėmėkite! II

- Briskite į vandens telkinį iš lėto, o ne šokite ar ne nerkite.
- Visada maudykitės arčiau kranto.
- Nevalgykite, negerkite, nekramtyti kramtomosios gumos maudydamiesi, nardydami, žaidžiant vandenyje, nes galite užspringti.

Maudimosi vieta

- Maudykitės žinomose ir saugiose vietovėse.
- Prieš maudantis patikrinkite dugną ar jis nėra užterštas stiklo šukėmis, nuolaužomis, ir pan., ar nėra duobių.
- Nesimaudykite, jei vanduo neįprastos spalvos, raibuliuojantis, putojantis ar prisipildęs nuolaužų ir pan.

Nardymas

- Nardykite atsargiai: tik ten, kur žinoma, kad saugu!
- Daugiausia galvos ir stuburo traumų įvyksta, kai dugno gylis nesiekia 1,5 metro, todėl prieš ruošiantis šokinėti į vandenį:
- Patikrinkite vandens gylį ar vanduo nenusekęs, nėra akmenų ir pan.
- Nešokinėkite nuo medžių, skardžių.
- Nenardykite kur yra tamsus vanduo ir nesimato dugno.
- Nenardykite ten, kur yra įspėjamieji ženklai draudžiantys tai daryti. „Draudžiama nardyti“ įspėjimas reiškia, kad vanduo nėra saugus nerti pirmiausia galva.

Svaigalai

- Vartojant svaigiuosius gėrimus didelė rizika įvykti nelaimėms ir ne tik vandenyje!



Dėvėkite gelbėjimosi liemenę

- Jei jūs ar jūsų artimieji nemokate ar silpnai mokate plaukti, dėvėkite gelbėjimosi liemenę. **Tai nėra nepatogaus ar gėdingo!**
- Mažiems vaikams maudantis būtina užsidėti **gelbėjimosi liemenes**. Pripučiami „ratai“, „rankovės“ yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonės.
- Visada dėvėkite **gelbėjimosi liemenę plaukiant valtimi**, nepriklausomai, kaip toli esate nuo kranto, ar turite plaukimo įgūdžių.
- Laikykitės visų **ženklų**, vėliavos ir įspėjimų informacinių nurodymų.

Žaiskite saugioje vietoje

Nežaiskite arti **neaptvertų vandens telkinių, baseinų, sodybinių tvenkinių, atvirų šulinių, vandens cisternų.**

Kiti pavojai!

- Nesimaudykite esant **blogoms oro sąlygoms**, perkūnijos metu, pučiant stipriam vėjui.
- Saugokitės pavojingų **bangų bei stiprių povandeninių srovių** (apie jas gali įspėti neaiškios spalvos, drumstas, pripildytas nuolaužų, banguotas, nepastovus, raibuliuojantis vanduo).
- Nesimaudykite **pervargę, persikaitinę saulėje**.
- Gerkite **daug skysčių**, siekiant išvengti dehidratacijos.
- **Stebėkite save maudantis vėsiam vandenyje**. Jei jaučiate, jog kūnas pradeda drebtį, spazmuoja raumenis, tuomet lipkite iš vandens, nes gali išsivystyti hipotermija (kūno atšalimas, nukritus kūno temperatūrai).

Kaip padėti skęstančiajam?

- Jeigu jau atsitiko nelaimė, tučtuojau **kvieskite gelbėtojus**.
- Jei vandens gylis leidžia pasiekti skęstantįjį, su kitais poilsiautojais paplūdimyje sudarykite gyvąją grandinę, kad pasiektumėte skęstantįjį. Ant kranto ištrauktai aukai pradėkite daryti dirbtinį kvėpavimą (**2 įpūtimai**) ir **netiesioginį širdies masažą (15 paspaudimų)**. Prieš darydami dirbtinį kvėpavimą, būtinai patikrinkite ar neužblokuoti kvėpavimo takai, atloškite aukos galvą, kad atsivertų kvėpavimo takai. Dirbtinį kvėpavimą galima pradėti atlikti jau vandenyje, kai kojomis siekiate žemę. Kiekviena išgelbėta auka turi būti nuvežta patikrinti į gydymo įstaigą dėl galimų įvairių komplikacijų.

Erkès

- Erkinis encefalitas
- Laimo liga



Apsisaugokime nuo erkių I

- Erkės veisiasi ir gyvena aukštoje žolėje, lapuočių medžių tankmėje.
- Grįžus iš miško, kūną būtina apžiūrėti, išsukuoti plaukus, išsimaudyti.
- Erkės mėgsta įsisiurbti į švelnesnės odos vietas, todėl kol jos atranda tinkamą vietą, gali praeiti net valanda.
- Vilkėtus rūbus būtina išskalbti arba išvėdinti saulėtoje vietoje.
- Įsisiurbus erkei, reikia ją kuo greičiau pašalinti. Iširti erkę nėra tikslinga, nes ne visos užsikrėtusios erkės sukelia ligą.
- Apie mėnesį būtina stebėti savo savijautą ir atsiradus pirmiesiems į gripą panašiems požymiams ar raudonei kreiptis į šeimos gydytoją.

Apsisaugokime nuo erkių II

- Būnant gamtoje naudoti **erkes atbaidančius cheminius preparatus**. Būtina atkreipti dėmesį į tai kiek laiko veikia preparatas, ar jį galima naudoti ant odos.
- **Tinkama apranga** – ji turėtų būti šviesi, kad būtų lengviau pastebėti ropojantį vabzdį, ilgomis rankovėmis, kelnės taip pat ilgos, priglundusios prie kūno.
- Viena iš patikimiausių erkinio encefalito profilaktikos priemonių yra **skiepai**.

Atostogaukime sveikai ir saugiai