

VASARĄ ELKIS SAUGIAI

Vasarą daugelis atostogaujančių žmonių laiką leidžia gryname ore, gamtoje, prie vandens. Tačiau ir poilsiaujant gali atsitikti nelaimė - ilgai būnant saulėje ir karštyje gali ištikti saulės ar šilumos smūgis, neatsargiai elgiantis vandenyje galima susižaloti ar net paskęsti, piknikaujant su šeima, galima užspringti, o įsisiurbus erkei – užsikrėsti erkiniu encefalitu. Todėl visuomenės sveikatos specialistė pataria, kaip džiaugtis vasariškais orais saugiai, o atsitikus nelaimingam atsitikimui – suteikti pirmąją pagalbą.



Saulė žmogaus organizmui naudinga, kadangi jos dėka organizmas pasigamina vitamino D, kuris padeda organizmui pasisavinti kalcį, fosforą ir magnį bei šioms medžiagoms išsilaikyti kauluose ir dantyse. Vitaminas D būtinas sveikai nervų sistemai ir imunitetui. Tačiau norint saule džiaugtis saugiai, reikia prisiminti, kad Lietuvoje saulės spinduliai pavojingiausi būna jau nuo ankstyvo pavasario iki pat rugpjūčio vidurio, todėl tuo metų laiku nuo 10 iki 14 val. reikėtų **vengti būti tiesioginiuose saulės spinduliuose**.

Paprastos saugaus buvimo saulėje taisyklės:

- Dėvėkite prigludusius saulės akinius su aukštu UV filtru.
- Užsidėkite plačiabrylę skrybėlę, kepuraitę, skarelę.
- Apsivilkite laisvus, šviesius drabužius.
- Rinkitės pavėsį, paplūdimyje slėpkitės po skėčiu.
- Pasitepkite aukšto SAF (saulės apsaugos faktorius) kremu.

Vasara neturi išmušti iš įprasto mitybos ritmo. Per karščius valgyti norisi rečiau, pirmenybė teikiama lengvesniam maistui. Tačiau specialistė primena, kad sveiki mitybos įpročiai (**subalansuotumas, įvairumas, saikingumas**) turėtų lydėti ir šiltuoju metų laiku.

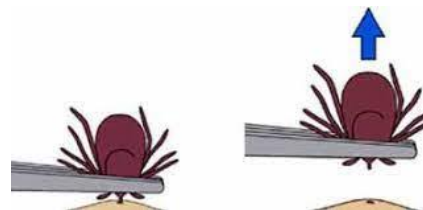
Vasaros mitybos rekomendacijos:

- Visada turėkite ir vartokite vandenį (venkite gėrimų su kofeinu, cukrumi ar saldikliais).
- Nevartokite alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų.
- Maitinkitės reguliariai ir saikingai.
- Vartokite daugiau šviežių uogų, vaisių ir daržovių.
- Gaminant ir piknikaujant gamtoje, laikykitės asmens ir produktų higienos.



Rekomendacijos būnant gamtoje:

- Pasiskiepykite nuo erkinio encefalito.
- Tinkamai naudokite repelentus nuo uodų, mašalų, erkių.
- Užpuolus širšei ar bitei, elkitės ramiai, nepanikuokite (išsigandus, organizme išskiria medžiagos, kurios vabzdį dar labiau traukia).
- Jei įsisiurbė erkė – ją kuo greičiau, staigiu judesiu ištraukite. Naudokite ploną pincetą ar specialų erkių traukiklį ir suimkite kuo arčiau odos.



Saugaus elgesio vandenyje prie vandens telkinių taisyklės:

- Nesimaukite nežinomose, nuošaliuose vietose ir nešokite į vandenį nežinomoje vietoje.
- Nesimauk vienas. Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi.
- Nesimaukite, jei esate labai pavargęs ar blogai jaučiatės, jeigu esate perkaitęs, ką tik pavalgėte.
- Nesimaukite naktį ir perkūnijos metu.
- Niekada neplaukite toliau išpėjamųjų ar maudymosi vietą žyminčių ženklų.
- Nežaiskite vandenyje pavojingų žaidimų: nenardinkite kito asmens, netampykite už kojų, nelipkite ant pečių.
- Stebėkite paplūdimio vėliavas (jos turi reikšmes).



Kaip suteikti pirmąją pagalbą skęstančiajam ar skendusiam?

Pamačius skęstantįjį, būtina atkreipti aplinkinių dėmesį **šaukiant „Žmogus skęsta!“** ir paprašyti aplinkinių iškviešti pagalbą numeriu „112“. Skęstančiojo gelbėjimui patariama panaudoti netoli esančią gelbėjimo priemonę (pripučiamas čiužinys, ratas, lazda, virvė). Tik tokiu atveju, jei tikrai esate geras plaukikas, galima priplaukti prie skęstančiojo ir jį ištempti į nepavojingą vietą.



Ištraukus skendusį žmogų, būtina pradėti pradinį gaivinimą: atverti kvėpavimo takus, atlikti krūtinės paspaudimus ir įpūtimus: **30 paspaudimų, 2 įpūtimai**. Pradinis gaivinimas tęsiamas tol, kol atvyksta greitoji medicinos pagalba ar atsiranda gyvybės požymiai (kvėpavimas ir širdies veikla).

Kaip padėti springstančiam žmogui?

Pirmiausia, turite atkreipti dėmesį, ar žmogus užspringo pilnai ar dalinai. Žmogus, užspringęs **dalinai**, yra sąmoningas, gali kalbėti, nuolatos kosėja. Tokiu atveju nereikėtų daužyti žmogui per nugarą, o tiesiog **skatinti jį kosėti**.

Jeigu žmogus užspringsta **pilnai**, turite reaguoti skubiai. Tokiu atveju žmogus nebegali kalbėti ir kvėpuoti. Pilno užspringimo atveju, pirmiausia atliekami penki **smūgiai į žmogaus tarpumentę**. Jie atliekami su delno kietąja dalimi. Jeigu šie smūgiai yra neefektyvūs ir žmogus neatspringsta, turi būti atliekami **Heimlichio stūmiai** į viršutinę pilvo dalį:

1. Apglėbti žmogų iš už nugaros;
2. Surasti minkštąją pilvo dalį, kuri yra žemiau šonkaulių, bet aukščiau nei bamba;
3. Padaryti kumštį;
4. Besti į viršutinę žmogaus pilvo sritį, atliekant stūmį į save (žmogaus vidų), kablo judesiu;
5. Atlikti 5 tokius stūmus.



Lietuvos maudyklų vandens tyrimų rezultatai: <https://www.smlpc.lt/index.php?lang=1&sid=147>

Pagal Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė.

+37067684266; skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS