

# Karštą dieną visuomenės sveikatos specialistai rekomenduoja



Karštis gali paveikti kiekvieno žmogaus sveikatą, bet ypač jautrūs yra: kūdikiai ir vaikai iki 4 metų amžiaus, vyresnio amžiaus žmonės (ypač vyresni nei 75 metų), asmenys, turintys antsvorio, nėščiosios, sergantys įvairiomis (endokrininėmis, inkstų, širdies kraujagyslių) ligomis, turintys sunkų fizinį arba psichinį negalavimą, asmenys nuolat vartojantys vaistus.

**Todėl karštą vasarišką savaitę Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos specialistai rekomenduoja:**

1. Stenkitės būti patalpose, kuriose yra įrengti ventiliatoriai ar oro kondicionieriai.
2. Dažniau gerkite skysčių – visą dieną po truputį, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys. Rekomenduojame gerti negazuotą vandenį arba natūralias sultis be pridėtinio cukraus.
3. Viešose erdvėse vandenį gerkite tik iš geriamojo vandens pastatomų fontanų.
4. Nevartokite alkoholio ir kofeino.
5. Venkite riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų.
6. Einant į lauką, užsidėkite galvos apdangalą ir dėvėkite saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
7. Dėvėkite lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.
8. Naudokite apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi. Tepkite kūną ne mažesnio nei 15 SAF (saulės apsaugos faktoriaus) kremu, lūpas – balzamu su SPF.
9. Poilsui gamtoje pasirinkite vietą pavėsyje, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių, ribokite buvimo atviroje saulėje laiką, būkite po skėčiais.
10. Nepalikite uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri. Vaikai priklauso jautriai karščiui žmonių grupei. Vaikų kūnas ne taip greitai prisitaiko prie temperatūros pokyčių kaip suaugusiųjų, todėl karštis juos veikia labiau.
11. Ribokite fizinį aktyvumą, ypač vidurdienį – nuo 11 iki 15 valandos. Sodo, daržo bei kitus ūkio darbus susiplanuoti atlikti anksti ryte arba vakare. Dirbantiems karštyje dirbuotojams numatyti specialiąsias pertraukas vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą darbdavys nustato savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.
12. Dažnai naudotis vėsiu dušu ar vonia.
13. Palaikykite namų aplinką vėsią. Jeigu yra galimybė, miegokite vėsesniame kambaryje.
14. Sergant širdies – kraujagyslių sistemos ligomis, stebėkite savo sveikatos būklę. Pasitarkite su šeimos gydytoju dėl nuolat vartojamų vaistų dozės koregavimo.
15. **Skubiai kreipkitės į medikus:**

esant gausiam prakaitavimui ir raumenų mėšlungiui (traukuliams);  
kūno temperatūrai pakilus  $>40^{\circ}\text{C}$ , esant karštai ir šlapiai odai;  
radus sumišusį ar be sąmonės žmogų.

**Per karščius galima nukentėti dėl: nudegimų, šilumos smūgio, saulės smūgio, hipoksijos (deguonies bado). Atsižvelgiant į tai, raginame nebūti abejingiems savo ir artimųjų sveikatai.**