

KARŠČIAI. KAIP APSISAUGOTI

Kaitra, o ir trumpiau trunkantys **karščiai** gali turėti neigiamos įtakos gyventojų savijautai, nes karštas oras yra ne tik malonumas, bet ir pavojaus gyventojų sveikatai šaltinis. Saulės spinduliai yra naudingi, bet jais lepintis reikia saikingai, kad išvengtume perkaitimo ir saulės smūgio. Perkaisti galima net ir nelabai aukštoje temperatūroje, ypač esant didelei santykinei oro drėgmei.

Karštis gali paveikti kiekvieno mūsų sveikatą, tačiau kai kuriems žmonėms kyla didesnė rizika:

- kūdikiams ir vaikams iki 4 metų amžiaus, nes jie jautresni aukštos temperatūros poveikiui,
- 65 metų amžiaus ir vyresniems,
- asmenims turintiems viršsvorio,
- atliekantiems sunkų fizinį darbą,
- sergantiems įvairiomis ligomis (endokrininėmis, inkstų, širdies kraujagyslių),
- dirbantiems padidinto šilumos poveikio salvgomis.



Karštą dieną rekomenduojama:

- **Gerkite daug skysčių.** Per karščius reikia gerti daug skysčių, nepriklausomai nuo aktyvumo. Gerti reikia ypač mineralizuoto vandens, nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų. Vandens po truputį gerkite visą dieną, nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulys.
- **Venkite riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų.** Valgykite daugiau skystų produktų, lengvai pasisavinamų liesų pieno produktų, vaisių ir daržovių.
- **Dėvėkite tinkamus rūbus.** Dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio drabužius. Venkite drabužių iš sintetinių audinių. Galvą apsaugokite skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu. Tepkitės apsauginiu kremu nuo saulės.
- **Apribokite fizinę veiklą lauke.** Geriau darbus atlikite ryte ir vakare. Dažniau būkite pavėsyje, kad kūnas turėtų galimybę atsigausti. Pavojingiausias laikas lauke – nuo 11 iki 17 val. Ribokite buvimo trukmę karštoje aplinkoje, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje.
- **Stenkitės būti patalpose,** kur yra ventiliatoriai ar oro kondicionieriai, tik svarbu, kad patalpos oro temperatūra nebūtų žemesnė nei 18° C.
- **Nepalikite vaikų vienu automobiliuose.** Mašinos labai greitai įkaista, todėl vaikus gali ištikti šilumos smūgis. Patikrinkite, ar vaikiškos sėdynės paviršius bei saugos diržai nėra per karšti, kad vaikas nenusidegintų.
- **Palaiykite namų aplinką vėsią:** namuose langus, pro kuriuos patenka tiesioginiai saulės spinduliai, uždarykite, atverkite tik vakare, kai oro temperatūra būna nukritusi. Dieną naudokite kuo mažiau elektrinių įrenginių, dirbtinės šviesos, nes tai sukuria papildomai karščio, jei yra galimybių, miegokite vėsesniame kambaryje.



Žmonės karštį toleruoja skirtingai, todėl tiksliai pasakyti, kokia temperatūra gali būti pavojinga, negalima. Svarbu įsiklausyti savo organizmo poreikius ir laikytis rekomendacijų, kurios padės geriau jaustis, išlikti darbingiems karštą dieną bei išvengti rimtesnių problemų.