



## PIRMA PAGALBA NUDEGUS SAULĖJE

**SAULĖ** – tai gyvybės ir geros nuotaikos šaltinis. Jeigu saulės šviesos gaunama per mažai, slopinama centrinės nervų sistemos veikla, nusilpsta imuninė sistema, lėtėja medžiagų apykaita, atsiranda vitamino D apykaitos sutrikimų, bloga nuotaika. Tačiau per didelis saulės spindulių kiekis žmogui gali sukelti ne tik perkaitimą, saulės smūgį bet ir įvairius nudegimus

### Kada pasireiškia pirmi nudegimų simptomai?

- Silpni nudegimai paprastai pastebimi praėjus kelioms valandoms (nuo 3 iki 7 val.) ;
- Sunkesni simptomai gali pasireikšti ir po 12–14 val.



### ĮDEGIS AR NUDEGIMAS SAULĖJE?

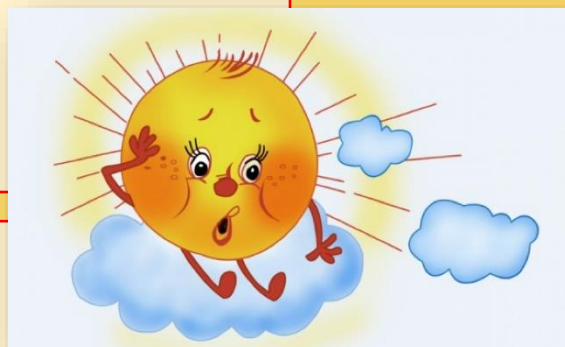
**Įdegis** – tai apsauginis odos atsakas į ilgalaikį UV spindulių poveikį.

**Nudegimas saulėje** – tai gyvo odos audinio pažeidimas, kurį sukelia ilgalaikis UV saulės spindulių poveikis.



### Nudegimų simptomai:

- Skausmingas odos raudonumas;
- Skausmingas odos deginimo pojūtis;
- Odos niežėjimas;
- Odos lupimasis
- Vandens odos pūslelės;
- Dehidratacija;
- Infekuota oda, opos;
- Elektrolitų balanso sutrikimas;
- Bendras silpnumas.



### Šilumos smūgio simptomai:

- Karščiavimas;
- Drebulys;
- Galvos skausmas;
- Pykinimas;
- Silpnumas;
- Galvos svaigimas.

## PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

Pastebėjus pirmuosius simptomus būtina apsirengti ir pasislėpti pavėsyje. Nedidelius nudegimus saulėje gydyti reikėtų pirmiausia uždedant šaltus kompresus arba kitu būdu atšaldant nudegusią odos plotą. Šaldyti nudegusią saulėje odą reikia apie 20–30 minučių. Būtinavartoti daug skysčių. Jei nudegimai yra stipresni, reikia kreiptis į medicinos įstaigą.



## PREVENCIJA

- Vengti tiesioginių saulės spindulių, jei turite apgamų ar šviesią odą;
- Naudoti apsauginius kremus nuo saulės SPF nemažiau 30, priemonės turėtų būti apsaugotos nuo UVA ir UVB spindulių;
- Vengti tiesioginių saulės spindulių nuo 11 iki 16 val. Ypač saugoti vaikus nuo saulės iki 3 metų;
- Dėvėti šviesius, natūralaus audinio drabužius. Nešioti akinius nuo saulės su UV apsauga, nešioti skrybėles ar kepuraites;
- **GERTI DAUG SKYSČIŲ;**
- Kartą per mėnesį apžiūrėti savo odos ar apgamų pokyčius. Kylant neaiškumams iškart kreiptis į savo gydytoją.

