

# Vasarą tykantys pavojai

Atėjus vasarai dauguma žmonių laisvalaikį leidžia gamtoje. Tačiau reikia nepamiršti, kad vasara suteikia ne tik poilsį ir gerą nuotaiką, bet tenka susidurti su pasitaikančiais pavojais ir žinoti kaip jų išvengti.

## Kaip išvengti nelaimių vandenyje?

Vaikus traukte traukia vanduo, todėl jų negalime išleisti iš akių, net jei vandens telkinys nedidelis ir negilus.

- ✚ Pasirinkite paplūdimį, arba vietą, kurioje maudosi daugiau žmonių ir kurioje budi gelbėtojai.
- ✚ Nestovėkite ir nežaiskite ten (status krantas, prieplaukos kraštas, tiltas), kur galima netykėtai įkristi į vandenį.
- ✚ Prie vandens, ar vandenyje nepalikite vaikų vienu, net ir trumpam laikui.
- ✚ Nors ir esate geras plaukikas, neplaukite už plūduru.
- ✚ Besimokantiems plaukti patartina su savimi turėti plaukimo liemenes, ar kitas (pripučiamas) priemones.
- ✚ Neplaukioti ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, ar kitų priemonių.
- ✚ Valtyje neišdykaukite, nežaiskite, nesiubuokite, nes galite apvirsti.
- ✚ Nesimaudykite iš karto po valgio.
- ✚ Perkaitę saulėje, nešokite iš karto į vandenį. Pirmiausia reikia atvėsti.
- ✚ Pradėjus skęsti, įkvėpkite kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis.
- ✚ Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir kvieskite gelbėjimo tarnybas, 112. Apsidairykite, ar nėra šalia gelbėjimo priemonės (gelbėjimo rato, valtės, čiužinio ir kt.), kuria naudojant būtų galima padėti skęstančiajam.

## Kaip apsisaugoti nuo vabzdžių įkandimų ir ką daryti jei įgėlus?

- ✚ Atsargiai vaikščiokite basi po pievą.
- ✚ Vabzdžius vylioja prakaito kvapas, ryškios spalvos, gėlėti drabužiai.
- ✚ Venkite vietų, kuriuose yra gyvatvorės, ar pjaunama žolė.
- ✚ Atvirose vietose atsargiai valgykite ledus ir gerkite kvapius ir saldžius gėrimus.

- ✚ Nebūkite arti avilio.
- ✚ Nevaikykite vamzdžių. Lėtai be panikos, nemosikuodami rankomis, atsitraukite į tokią patalpą, kurioje galima užsidaryti.
- ✚ Kuo skubiau kviesti greitąją pagalbą, jei žmogus alergiškas vabzdžių įkandimams, arba tsirado alerginė reakcija (odos bėrimas, paburkimas, oda blykšta, arba rausta, sutrinka kalba, pasunkėja, ar sutrinka kvėpavimas, svaigsta galva, atsiranda bendras silpnumas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, Pakyla temperatūra, greitėja pulsas, krinta kraujospūdis, netenka sąmonės).
- ✚ Stenkitės kuo greičiau pašalinti gėluonį. Traukdami stenkitės nespausti gale esančio nuodų maišelio, kad nuodai neištekėtų. Įkastos vietos su geluonimi nespauskite, nes taip jo nepašalinsite, tik išpausite į organizmą papildomą dozę nuodų.
- ✚ Įgėlimo vietą nuplaukite vandeniu ir muilu. Dėkite šaltą kompresą – šaltą vandenį, arba ledą įvyniotą į audeklą. (tiesiogiai nat odos ledo dėti negalima). Tai padeda sumažinti tinimą, niežulį, skausmą.

### **Kaip apsisaugoti nuo erkių?**

- ✚ Rinkites šviesius drabužius su ilgomis rankovėmis – ant jų lengva pastebėti ropinėjančius parazitus. Kelnių klešnes sukiškite į batus arba kojines. Užsisagstykite apykaklę galvą pridenkite kepure ar skarele.
- ✚ Naudokite erkes atbaidančias priemones.
- ✚ Grįžę iš gamtos, būtina apsižiūrėti savo kūną ir nusiprausti po dušu.
- ✚ Įsisisiurbus erkei, reikia ją kuo greičiau pašalinti. Erkę reikia suimti ties galvute, švelniais judamaisiais judesiais ją pašalinti.

### **Kaip apsisaugoti nuo karščių?**

Vaikai, daug laiko būdami lauke, gauna tris kartus daugiau saulės spindulių nei suaugusieji. Dėl per ilgo ar neatsargaus buvimo saulėje vėliau, jau suaugus, gali išsivystyti odos vėžys. Saugokite jų odeles. Vaikai taip pat gali patirti šilumos smūgį, ypač sportuodami karštą dieną. Požymiai gali atsirasti staiga ar vėliau – tai pykinimas, troškulys, viduriavimas, galvos svaigimas, mieguistumas, sutrikusi koordinacija, raumenų traukuliai, sąmonės netekimas, galintis pasibaigti netgi mirtimi.

- ✚ Naudoti didelės apsaugos (ne mažesnio nei 30 SPF (saulės apsauginis faktorius) kremus nuo saulės.

Nebūti ilgai saulėje: gali stipriai nudegti oda, ištikti šilumos ar saulės smūgis.

- + Nudegusias kūno vietas tepkite drėkinamaisiais kremais, išgerkite vaistų, slopinančių skausmą ir mažinančių uždegimą.
- + Stenkitės nebūti saulėje, ypač 10 - 15 val., kai ultravioletiniai spinduliai aktyviausi.
- + Vartoti kuo daugiau skysčių. Vandens gerkite po truputį visą dieną, nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulys.
- + Venkite gėrimų saldikliais, nes tokie gėrimai skatina vandens pašalinimo iš organizmo.
- + Dėvėkite šviesius rūbus, natūralius rūbus, gerai praleidžiančius orą drabužius, nepamirškite galvos apdangalo.
- + Venkite tiesioginių saulės spindulių ir ribokite būvimo karštoje aplinkoje trukmę.

Parengta pagal Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie VRM rekomendacijas.  
Visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS