

VASARĄ

TYKANTYS

PAVOJAI



SAULĖ

Per gausus deginimasis kenkia odai, gali ištikti ir bendras organizmo perkaitimas.

Maksimalus saulės vonių laika per dieną: vaikams – 30-50 minučių, suaugusiems 2 valandos, kas 40 min. pailsint pavėsyje.

Geriausias laikas degintis nuo 9 iki 11 valandos ryte ir nuo 15 iki 19 valandos po pietų. Nuo 12 val. iki 15 val. stengtis nebūti tiesioginiuose saulės spinduliuose, nes tokiu metu pats aktyviausias radiaktyvus spinduliavimas.



KONDITIONIERIUS

Kai kurių kondicionierių vandens sistemoje gerai dauginasi bakterijos legionelės. Kai vanduo paverčiamas aerozoliu ir su atšaldytu oru paskirstomas po patalpą, legionelės patenka į aplinką. Šios bakterijos žmogui sukelia rimtą ligą (legioneliozę). Pagal simptomus liga panaši į plaučių uždegimą ar bronchitą. Norint išvengti užsikrėtimo reikia rinktis kondicionierių, kuriame būtų bakterinis filtras.



SKYSČIŲ TRŪKUMAS

Kai kurie žmonės mano, kad gerdami mažiau skysčių, mažiau prakaituojama. Tokiu atveju organizmas pradeda naudoti skysčių atsargas. Dehidratacija, tai kai vandens prarandame daugiau nei įprastai ir daugiau nei gauname gerian ir valgant.

Mineralinis vanduo – labiausiai tinkantis gėrimas troškuliui malšinti. Reikėtų stengtis atsisakyti stiprios kavos, arbatos, kolos ir kitų gėrimų kuriuose gausu kofeino. Geriausia gerti negazuotą mineralinį vandenį.



SKERSVĖJIS

Karštyje, kai kūnas perkaitęs, netgi pats silpniausias vėjelis gali būti pavojingas nugaros, kaklo, strėnų raumenims, nervams. Ilgai sėdint prie ventiliatoriaus taip pat galima peršalti ir net susirgti plaučiu uždegimu.

Reikia suprasti, kad šviežias oras ir skersvėjis ne tas pats. Kai patalpas vėdinate galite sudaryti skersvėjį, ir įjungti ventiliatorius, taip pagerinama oro cirkuliacija. Tačiau pačiam reikia išeiti.

Norint, kad atostogų ir poilsio nesugadintų nereikalingi rūpesčiai, turime žinoti keletą naudingų patarimų!



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Simona Gelžinienė pagal Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro medžiagą. Mob.

+37062741643, el. simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt