



Tėveliai, turime žinoti keletą naudingų patarimų!



NUDEGIMAI

Per gausus deginimasis kenkia odai, gali ištikti ir bendras organizmo perkaitimas. Maksimalus saulės vonių laikas 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. Nudegus odą, ypač didelius jos plotus, vaikas jaučiasi ligoniui – jį pykina, pakyla temperatūra, svaigsta galva.



PŪSLĖS

Vasarą vaikai daug juda, bėgioja, jų pėdos prakaituoja, todėl daug greičiau atsiranda nutrynimų ant kojų pirštų ir kulnų. Nutrinta vieta patinsta, parausta, ją niežti, skauda. Jei batas trina toliau, susidaro pūsle, pilna skaidraus arba gelsvoko skysčio. Kai pūsle pratrūksta, atsiranda skausminga šlapiuojanti žaizdelė. Į ją gali patekti infekcija.



SUMUŠIMAI

Sumušti, nusibrozdinti, vaikai gali bet kuriuo metų laiku, tačiau vasarą ši rizika padidėja kelis kartus. Vasarą nuogos rankytės ir kojytės, jokio rūbelio nesaugomos, smarkiau sužeidžiamos. Kai dėl vaikų smalsumo, atsargumo jausmo dar nėra, susižeisti labai lengva: kenčia keliukai, alkūnės, blauzdos, čiurnos, galva.

KAIP IŠVENGTI TRAUMŲ?

Priminkite vaikams, kad būtų atsargūs namuose, kieme, gatvėje, paplūdimyje.

Svarbu, kad vaikai avėtų patogią sportinę avalynę kietu užkulniu.

Naudotų apsaugines priemones važinėdami riedučiais.

Važiuodami dviračiu užsidėtų šalmą.

Žaidimams rinktųsi minkštesnę dangą (smėlį, žolę), o ne kietą betoninę.

Nežinomuose vietose nelakstyti ir nesimaudyti basi.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Simona Gelžinienė pagal sveikatosbiuras.lt medžiagą. Mob. +37062741643, el. simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt