



**Artimiausiomis metu sinoptikai prognozuoja itin karštus orus.**

Kaitra – kai dienos maksimali oro temperatūra yra didesnė kaip 30 laipsnių ir tai tęsiasi ne trumpiau kaip 3 dienas. Tokiu atveju šalyje gali būti skelbiama ekstremalioji situacija.

Veikiami kaitros žmonės netenka skysčių, tirštėja kraujas, todėl paūmėja širdies ir kraujagyslių sistemos ligos. Pablogėja galvos smegenų kraujotaka, kyla insulto, infarkto grėsmė. Saulėje žmogų veikia ultravioletiniai A ir B spinduliai. Dėl per didelio saulės ultravioletinių spindulių kiekio galima patirti saulės smūgį ir odos nudegimą, net susirgti odos vėžiu. Žmogaus odoje yra mažiausiai karščio receptorių, todėl į odos perkaitimą reaguojama ne iš karto.

**Perkaitimo požymiai:** pakyla kūno temperatūra (iki 38-40 laipsnių), skauda galvą, apima mieguistumas, vangumas, silpnumas, troškulys, sutrinka pusiausvyra, parausta veidas, padažnėja pulsas ir kvėpavimas, eisena tampa netvirta.

**Pirmoji pagalba** - jei žmogus lengvai perkaito, jam pagelbės šiltas dušas, šalti kompresai, vėsus vandens gėrimas. Jei būklė sunkesnė, nukentėjusįjį paguldykite pavėsyje ar vėsioje vietoje, apklokite vandeniu sudrėkinta paklode ir nuolat ją drėkinkite. Kai kūno temperatūra nukris iki 37,5 laipsnio, užklokite sausu apklotu ir duokite gerti vėsus gėrimus. Jei

nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono, vėdinkite, gerti neduokite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

**Saulės smūgis:** galvos skausmas, spengimas ausyse, mirgėjimas akyse, padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas, pykinimas ar vėmimas, apatija, išbalusi oda, šaltas prakaitas, bendras silpnumas, aukšta kūno temperatūra (38–40°C), sąmonės pritemimas ir net netekimas. Jei nukentėjusiajam nesuteikiama pirmoji pagalba, jis gali mirti nuo smegenų edemos.

**Pirmoji pagalba** - jei nukentėjusysis turi sąmonę, veskite jį į pavėsį ar į vėsią vietą. Paguldykite arba pasodinkite, atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius. Veidą apipurškite vėsiu vandeniu, ant galvos uždėkite šaltą kompresą, duokite atsigerti vėsaus gėrimo. Jei nukentėjusįjį pykina, duokite gerti parūgštinto gėrimo (pvz., vandens su citrinos sultimis). Jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite ant šono, vėdinkite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

### **Patarimai, kaip elgtis karštą vasaros dieną:**

**1. Tinkamai apsirenkite.** Dėvėkite natūralaus pluošto, laisvus, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą drabužius. Renkitės šviesiais drabužiais, kurie atspindi saulės spindulius, avėkite odinę avalynę, galvą pridenkite apdangalu ar kepure.

**2. Ribokite buvimo karštoje aplinkoje trukmę.** Fizinius darbus stenkitės atlikti ryte arba vakare. Pridenkite galvą. Esant galimybei, darbą reikia rinktis pavėsingoje vietoje. Pačios pavojingiausios valandos - nuo 11 iki 17 val. Darbdaviai turėtų atkreipti ypatingą dėmesį į darbuotojus, dirbančius lauko sąlygomis: parūpinti natūralaus pluošto, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą darbo drabužius. Neleisti dirbti išsirengus iki pusės, be galvos apdangalų. Kai karšta, visada judėkite ir darykite viską gerokai lėčiau negu paprastai, o žmonės, dirbantys lauke, patys ar jų darbdaviai turi sumažinti darbo krūvius, nes kuo sunkesnis darbas yra dirbamas, tuo daugiau šilumos pasigamina žmogaus organizme, žmogus prakaituoja. Darbuotojams būtinos specialios vėsioje vietoje pertraukos, kurių trukmę ir dažnumą darbdavys nustato savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.

Venkite tiesioginių saulės spindulių. Būtinai naudokite apsauginius kremus. Kosmetiniais kremais, saugančiais nuo ultravioletinių spindulių, pasitėpkite 15-30 min. prieš eidami į saulėkaitą. Tepti reikia ant švarios, sausos odos ir lengvai įtrinti apsauginę priemonę nuo

saulės. Rekomenduojama teptis kremu kas dvi valandas, o jei maudotės ar gausiai prakaituojate, apsauginio kremo veikimo laikas trečdaliu sutrumpėja. Todėl reikia pakartotinai pasitepti po prausimosi, maudynių . Kremą rinkitės pagal odos tipą.

**3. Dažnai gerkite, saikingai valgykite.** Vartokite daug drungnų skysčių, 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 ledinio ar šalto vandens, nes blogiau pasavinamos vandenyje ištirpusios druskos, padidėja prakaitavimas. Venkite alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais.

Valgykite daugiau skystų ar lengvai pasisavinamų produktų. Vartokite nekaloringą, lengvai virškinamą maistą. Mažiau rūkyto, riebaus, kepto maisto, mažiau mėsos gaminių, karštos sriubos. Geriausiai tinka neriebios žuvies patiekalai, šalta sriuba (šaltibarščiai, vaisinė), švieži vaisiai, uogos ir daržovės.

**4. Turėkite medikamentų.** Jūsų nuolat vartojamų vaistų - nuo širdies, kraujospūdžio ir pan. Jų vartojimo negalima nutraukti, tik reiktų koreguoti dozes pagal jūsų kraujo spaudimą, pulsą. Reiktų tartis su šeimos gydytoju. Puikiai tinka ir telefoninė konsultacija.

Būtina turėti kalio, magnio, kalcio preparatų - jei daug judate, prakaituojate, jaučiate, kad netekote daug skysčių - šie vaistai tiesiog būtini. Jei žemas kraujo spaudimas - tiks atšaldyta kava ir stipri žalioji arbata.

Linkime, kad vasara Jus džiugintų.