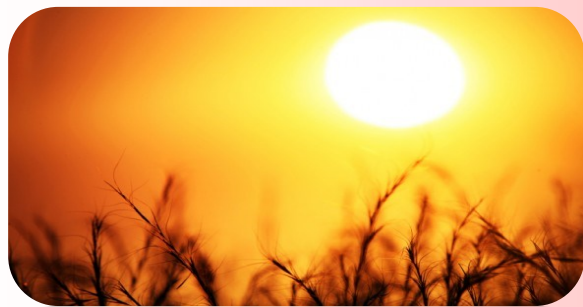


# Rekomendacijos

## Kaip elgtis per karščius



**Rekomenduojamos prevencinės priemonės, švelninančios karščio ir saulės žalingą poveikį žmogaus organizmui:**

**Svarbiausia - tinkamai apsirenkite:**

- dėvėkite natūralaus pluošto, laisvus, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą drabužius;

- venkite drabužių iš sintetinių audinių;

- patartina rengtis šviesiais drabužiais, kad jie atspindėtų saulės spindulius;

- avėkite odinę avalynę;

- pridenkite galvą apdangalu ar dėvėkite kepurę.

**Ribokite fizinį aktyvumą ir buvimo karštyje trukmę:**

- karštuoju metų laiku fizinius darbus atlikite ryte ar vakare, karštomis ir tvankiomis dienomis patariama nesportuoti, pavojingiausias laikas – nuo 11 iki 17 val.;

- darbdaviai turėtų atkreipti ypatingą dėmesį į darbuotojus, dirbančius lauko sąlygomis: parūpinti natūralaus pluošto, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą darbo drabužiais, neleisti darbuotojams 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, kuri turi būti išskirta į aplinką spinduliavimu pro odą (iki 50-60 proc.) ir išgarinimu prakaituojant ir kvėpuojant (fizinė termoreguliacija);

- dirbant karštyje, darbuotojams būtinos specialios pertraukos vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą darbdavys nustato savo nuožūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.;

- ribokite buvimo trukmę karštoje aplinkoje, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje;

- pratinkite organizmą prie karščio palaipsniui, tai labai svarbu vyresnio amžiaus žmonėms bei turintiems antsvorį;

- kuo daugiau laiko praleiskite vėsesnėse patalpose;

- pasistenkite išvykti iš didmiesčio, ypač patartina vyresnio amžiaus žmonėms ir mamoms su kūdikiais bei žmonėms, sergantiems įvairiais širdies sutrikimais ir hipertenzija.

**Pirmoji pagalba perkaitus:**

- jei perkaistama lengvai, padės šiltas dušas, apsitrynimas rankšluosčiu, suvilgytu vėsiam vandenyje, vėsaus vandens ar sulčių gėrimas, ramybės būseną;

- sunkesniu atveju skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos; paguldykite pavėsyje ar vėsioje vietoje būtinai ant nugaros, po kojomis pakisiant pagalvę ar suvyniotus drabužius (taip pagerės galvos ir širdies kraujotaka);

- apklokite ar vyniokite nukentėjusį į sudrėkintą vandeniu (37 laipsnių) antklodę, paklodę, rankšluostį, nuolat juos drėkinkite, jo veidą vilgykite vėsium vandeniu;

- kai kūno temperatūra nukris iki 37,5 laipsnių, drėgną antklodę, paklodę, rankšluostį pakeisite sausa ir duoti gerti ko nors vėsaus;

- labai patogu naudoti specialią antklodę iš pirmosios pagalbos rinkinio, bet paguldyti ir apkloti nukentėjusį reikia taip, kad auksinė pusė šios antklodės būtų prie kūno (vėsintų jį), jei sidabrinė bus prie kūno, jį šildis;

- jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

Saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas dėl lokalinio perkaitimo ilgą laiką tiesiogiai veikiant saulės spinduliams nepridengtą (neapsaugotą) galvą ar sprandą, kai įkaista smegenų dangalų kraujotaka ir pakyla galvos smegenų temperatūra.



Marijampolės  
apskritis  
priešgaisrinės  
gelbėjimo valdybos  
Civilinės saugos  
skyrius  
tel. (8 343) 65 845

2017