

“Vasaros pavojai”

Kiekvieno vaiko vienas laukiamiausių momentų yra vasara, kadangi vasarą mokiniai išeina į užtarnautas atostogas, už tai, jog mokslo metus stropiai dirbo ir mokėsi. Vasarą dažniausiai įsivaizduojame pilną smagių akimirku, gero oro, kaitrios saulės, šilto vandens ir pan. Tačiau vasarą, lygiai taip pat kaip ir kitais metų laikais aplink mus tyko įvairiausi pavojai. Todėl, net ir atostogaujant ir mėgaujantis laisvu laiku bei pramogomis, reikėtų nepamiršti kelių labai svarbių taisyklių.

1. Elgesys vandenyje:

- Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. tai gali būti priplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.
- Nesimaudykite nežinomose, nuošaliose vietose. geriau pasirinkite paplūdimį arba vietą, kur maudosi daugiau žmonių ir kur yra budintys gelbėtojai.
- Neplaukite už plūduru, nors ir esate geras plaukikas.
- Nešokinėkite į vandenį nežinomoje, nepažįstamoje, keistoje vietoje, jūs galite susižaloti atsitrenkę į dugne esančius daiktus.
- Nesimaudykite iškart po valgio.
- Perkaitę saulėje, nešokite staiga į vandenį, prieš tai juo apsišlakstykite.
- Nesimaudykite tamsoje ir būdami pavargę.
- Negalima plaukti į laivų farvaterį arba artintis prie praplaukiančių laivų. jus gali įtraukti po laivo sraigtais.
- Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių.
- Ypač pavojinga išdykauti valtyje, vaikščioti joje, ją supti, nes valtys gali apvirsti.
- Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į savę atkreipkite mojuodami rankomis.
- Niekada nesityčiok iš kitų ir neversk rizikingai elgtis.
- Būnant prie jūros jokia būdu neplaukite giliai į ją.
- Plaukite lygiagrečiai krantui ir arti jo.
- Klausyk gelbėtojų ir plaukiok vėliavėlėmis paženklintame plote.

2. Apsauga nuo karščio:

- Gerk daug skysčių. Per karščius reikia gerti daug skysčių, nepriklausomai nuo aktyvumo. Gerti reikia 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 skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais, nes tokie gėrimai skatina vandens pasišalinimą iš organizmo.
- Venk riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų. Valgyk daugiau skystų produktų, lengvai pasisavinamų liesų pieno produktų, vaisių ir daržovių.
- Atribok fizinę veiklą lauke. Geriau darbus atlik ryte ir vakare. Dažniau būk pavėsyje, kad kūnas turėtų galimybę atsigausti. Pavojingiausias laikas lauke – nuo 11 iki 17 val. Ribok buvimo trukmę karštoje aplinkoje, venk saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje.
- Stenkis būti patalpose, kur yra ventiliatoriai ar oro kondicionieriai. Svarbu, kad patalpos oro temperatūra nebūtų žemesnė nei 18 laipsnių.

- Palaikyk namų aplinką vėsią. Namuose langus, pro kuriuos patenka tiesioginiai saulės spinduliai, uždarykite, atverkite tik vakare, kai oro temperatūra būna nukritusi. Geriau naudokite tamsios spalvos užuolaidas arba metalines žaliuzes, jos sugeria šilumą. Dieną naudokite kuo mažiau elektrinių įrenginių, dirbtinės šviesos, nes tai sukuria papildomo karščio. Patalpų garinimas, kambarinių gėlių laikymas padeda atvėsinti kambarį.

3. Elgesys kelyje:

- Nevaikščiokite greitkeliais, automagistralėmis – dideliu greičiu važiuojantys automobiliai kelia didelę grėsmę.
- Eikite tik šaligatviu.
- Eikite per gatvę tik leistinoje vietoje. Kai nėra šaligatvio, saugiausia eiti prieš transporto judėjimo kryptį.
- Kelkraščiu važiuojant neįgaliųjų vežimėliais, varanti s motociklus, mopedus ar traukiant, stumiant vežimėlius privalu judėti tik viena eile ir tik transporto priemonių judėjimo kryptimi.
- Stenkitės būti matomi – prisisekite atšvaitą.
- Labai tamsiose teritorijose turėkite žybsintį žibintuvėlį.
- Būkite atsargūs. Vairuotojai ne visuomet jus mato.
- Būkite itin atsargūs eidami per kelias eismo juostas turintį kelią ir ten, kur yra pakankamai didelis automobilių greitis.
- Išlipus iš viešojo transporto negalima eiti per gatvę pro transporto priemonės priekį, kadangi tokiu atveju pėsčiojo nemato kitų automobilių vairuotojai, o iš stotelės pajudėjusi transporto priemonė gali užkliudyti į gatvę išėjusį žmogų.
- Tamsiu paros metu matomumas keliuose sumažėja. skaudžiausios eismo nelaimės įvyksta tamsoje.

4. Elgesys gamtoje:

- Gamtoje atsargiai reikia elgtis su ugnimi. Problema pavasarį ir vasarą yra žolės deginimas. Šių gaisrų metu pievose sudega reti augalai, gyvūnai, čia perintys paukščiai, o nuo liepsnojančios žolės ugnis dažnai persimeta į miškus, gyventojų sodybas, ūkinius pastatus. kartais tokiuose gaisruose žūsta net ir žmonės, tad nelikite abejingi.
- Pamatę liepsnojančią pievą - praneškite priešgaisrinei tarnybai.
- Kad neįvyktų gaisras: liepsnojantis laužas privalo būti užgesintas; nemėtykite degtukų, stiklų ir kitų gaisrą galinčių sukelti medžiagų.
- Kaip elgtis perkūnijos metu: nestovėkite aukštose vietose, po medžiais, arti vandens; nesislėpkite po aukštu statiniu; pavojinga būti šalia metalinio aptvaro, elektros tiekimo oro linijos; pavojinga bėgti; kol praeis perkūnija, palaukite nedidelėje įduboje ar stataus šlaito papėdėje.

5. Apsauga nuo erkių:

- Atkreipkite dėmesį į aprangą.
- Dėvėkite uždarus drabužius ilgomis rankovėmis, taip pat ilgas kelnes, kurias svarbu susikišti į puskojines.
- Pasirinkite šviesesnius drabužius, nes tada lengviau erkę pastebėsite ir išvengsite jos įkandimo.

- Kol erkė suranda, kur jai įsisiurbti, gali praeiti tam tikras laiko tarpas, kartais trunkantis net iki valandos.
- Erkės pirmiausia ieško tinkamos vietos įsisiurbimui ir ilgai ropoja išilgai kūno. Jos ieško švelnios odos, todėl gali ropoti ant rankų, kojų, ypač pakinkliuose, ant kaklo ar galvos plaukuotoje dalyje.
- Būnant gamtoje patartina dažnai apžiūrėti save ir bendrakeleivius.
- Aptiktas per drabužius ropojančias erkes sunaikinti.
- Vilkėtus rūbus reikėtų pakabinti negyvenamoje patalpoje ar saulėtoje vietoje.
- Kadangi specifinio erkinio encefalito gydymo nėra, apsisaugoti nuo šios ligos ir jos pasekmių galima skiepijantis.

6. Vasara ir maistas:

Per maistą plintančias žarnyno infekcines ligas sukelia maiste esantys mikroorganizmai. Prisidauginę iki reikiamos koncentracijos jie gali sukelti ligą ir tapti pavojingais mūsų sveikatai, taigi, kuo ilgiau netinkamai laikome maistą, tuo didesnė tikimybė apsinuodyti. Jei aplinkos temperatūra aukštesnė nei 10 laipsnių, ligas sukeliančios bakterijos maisto produktuose gali sparčiai daugintis. Kai kurios maiste besidauginančios bakterijos gamina toksiną, kuris taip pat yra apsinuodijimo maistu priežastis. Todėl vasarą maisto produktai genda daug greičiau negu pavasarį ar rudenį.

Kaip vasarą išvengti žarnyno infekcijų?

- Pastoviai plaukite rankas šiltu, muiluotu vandeniu.
- Prieš valgant vaisius, daržoves juos nuplaukite.
- Nevalgykite termiškai neapdoroto (iki galo neiškepto, neišvirto) maisto.
- Būtinai prieš valgant (perkant) produktą atkreipkite dėmesį į jų realizavimo (galiojimo) terminą.
- Negerkite šachtinių šulinių, atvirų vandens telkinių vandens, nes jie gali būti užteršti ligų sukėlėjais.
- Atkreipkite dėmesį į produktus prieš juos vartodami.

Taigi, laikantis šių kelių, paprastų taisyklių galite užkirsti kelią įvairiems pavojams, kurie kasdien gali tykoti aplink mus. Būkite atsargūs prie vandens, neikite prie vandens vieni, be suaugusiųjų priežiūros, nesikaitinkite kaitrioje saulėje, nes ištikti šilumos ar saulės smūgis, saugokitės erkių, nuo jų pasiskiepijant, atsakingai vartokite maistą, būtinai patikrinkite jų galiojimo laiką, įvertinkite laikymo sąlygas, gamtoje elkitės atsakingai ir protingai ir žinoma nepamirškite taisyklių kelyje, kurios Jus apsaugo nuo nelaimių.

**Būkite drausmingi, atsakingi. Sudrausminkite kitus, jei matote, kad elgiasi neteisingai.
Atostogos turi būti ne tik linksmos, bet ir saugios!**

Informaciją parengė:

Visuomenės sveikatos specialistė

Simona Uginčiūtė