

Kaip apsisaugoti per karščius?

Karštis gali paveikti kiekvieno žmogaus sveikatą, tačiau kai kuriems kyla didesnė rizika nei daugeliui: kūdikiams ir vaikams iki 4 metų amžiaus, nes jie jautresni aukštos temperatūros poveikiui, 65 metų amžiaus ir vyresniems žmonėms, asmenims, turintiems antsvorio, dirbantiems sunkų fizinį darbą, sergantiems įvairiomis ligomis (endokrininėmis, inkstų, širdies kraujagyslių).

Per karščius galima nukentėti dėl nudegimų, šilumos smūgio, saulės smūgio, hipoksijos (deguonies bado).

Koks karštis pavojingas sveikatai?

Žmonės karštį toleruoja skirtingai, todėl tiksliai pasakyti, kokia temperatūra gali būti pavojinga, negalima. Realiai jaučiamą oro temperatūrą parodo **karščio indeksas**, kurio dydis priklauso nuo oro temperatūros ir santykinio drėgnumo.

Tinklapyje <http://www.meteo.lt/lt/web/guest/juntamoji-temperatura> galima matyti karščio indekso prognozes kiekvieną dieną. Atsižvelgiant į prognozes reikėtų riboti fizinę veiklą ir buvimo lauke trukmę.

- Jei temperatūra iki **27 °C** – karštis paprastai diskomforto nesukelia.
- Nuo **27–34 °C** – silpnas diskomfortas.
- Nuo **35–39 °C** – stiprus diskomfortas. Reikėtų vengti didelio fizinio aktyvumo.
- Nuo **40–45 °C** – pavojus sveikatai. Reikėtų vengti buvimo lauke.
- Nuo **46–54 °C** – didelis pavojus sveikatai. Reikėtų nutraukti bet kokią fizinę veiklą.
- Per **54 °C** – labai didelis pavojus sveikatai.

Sužinokite ultravioletinės spinduliuotės intensyvumą

Koks yra ultravioletinės spinduliuotės intensyvumas, galima įvertinti pagal ultravioletinės spinduliuotės indeksą, kurio reikšmės grupuojamos į kategorijas nuo 1 iki 11 ir kuris lemia apsaugos nuo saulės reikalingumo laipsnį. Tinklapyje <http://www.meteo.lt/lt/web/guest/saules-spinduliuotes-atlasas> kiekvieną dieną skelbiama, kokia yra ultravioletinės spinduliuotės prognozė ir kokia turėtų būti apsauga.

Jei ultravioletinės spinduliuotės indeksas **1 arba 2**, taigi **žemas**, vadinasi žmonėms apsauga nereikalinga, galima be apribojimų būti atvira ore.

- **3–5 – vidutinis.** Apsauga reikalinga. Vidurdienį (11–15 val.) geriau būkite šešėlyje, dėvėkite marškinėlius, skrybėlę ir saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
- **6–7 – aukštas.** Apsauga reikalinga. Vidurdienį (11–15 val.) geriau būkite šešėlyje, dėvėkite marškinėlius, skrybėlę ir saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
- **8–10 – labai aukštas.** Reikalinga ypatinga apsauga. Vidurdienį geriau likite patalpoje, nebūkite atviroje saulėje. Dėvėkite marškinėlius, skrybėlę ir saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
- **11 – ekstremalus.** Reikalinga ypatinga apsauga. Vidurdienį geriau likite patalpoje, nebūkite atviroje saulėje. Dėvėkite marškinėlius, skrybėlę ir saulės akinius su UVA ir UVB filtru.

Svarbu įsiklausyti į savo organizmo poreikius ir laikytis rekomendacijų, kurios padės geriau jaustis, išlikti darbingsiems karštą dieną bei išvengti rimtesnių problemų.

Karštą dieną rekomenduojama:

- **Gerkite daug skysčių.** Per karščius reikia gerti daug skysčių, nepriklausomai nuo aktyvumo. Ypač naudingas mineralizuotas vanduo, 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 alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais, nes tokie gėrimai skatina vandens pašalinimą iš organizmo.
- **Venkite riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų.** Valgykite daugiau skystų produktų, lengvai virškinamų liesų pieno produktų, vaisių ir daržovių.

- **Dėvėkite tinkamus drabužius.** Dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio, gerai praleidžiančius prakaitą drabužius. Venkite drabužių iš sintetinių audinių. Galvą apsaugokite skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu, galima naudoti skėtį. Tepkitės apsauginiu kremu nuo saulės.

- **Apribokite fizinę veiklą lauke,** geriau darbus atlikite ryte ir vakare. Dažniau būkite pavėsyje, kad kūnas turėtų galimybę atsigauti. Pavojingiausias laikas lauke – nuo 11 iki 17 val. Ribokite buvimo trukmę karštoje aplinkoje, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių. Ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje. Dirbantiems karštyje darbuotojams būtinos specialios pertraukos vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą darbdavys nustato savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.

- **Stenkitės būti patalpose, kur yra ventiliatoriai ar oro kondicionieriai,** tik svarbu, kad patalpos oro temperatūra nebūtų žemesnė nei 18 °C.

- **Nepalikite vaikų vienu automobiliuose.** Mašinos labai greitai įkaista, todėl vaikus gali ištikti šilumos smūgis. Patikrinkite, ar vaikiškos sėdynės paviršius bei saugos diržai nėra per karšti, kad vaikas nenusidegintų.

- **Palaikykite namų aplinką vėsią:**

- namuose langus, pro kuriuos patenka tiesioginiai saulės spinduliai, uždarykite. Langus 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 papildomai karščio;

- patalpų garinimas, kambarinių gėlių laikymas padeda atvėsinti kambarį;

- jei yra galimybė, miegokite vėsesniame kambaryje.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos informacija