SAUGUS ELGESYS GAMTOJE IR SEZONINIAI PAVOJAI

KAITRA IR KARŠČIAI

Kas laikoma kaitra?

Kaitra – tai gamtinio pobūdžio ekstremalus įvykis, kai dienos maksimali oro temperatūra viršija **30 °C** ir tokia temperatūra išsilaiko **ne trumpiau kaip 3 dienas**. Esant tokioms sąlygoms gali būti skelbiama ekstremalioji situacija.

Ar pavojingi tik ilgai trunkantys karščiai?

Ne. Net ir trumpiau trunkantys karščiai gali turėti neigiamos įtakos savijautai ir sveikatai. Ypač pavojingi pirmieji karščiai po vėsaus laikotarpio, kai organizmas dar nėra prisitaikęs prie aukštesnės temperatūros.

Kaip apsisaugoti per karščius?

- Dėvėkite lengvus, laisvus, šviesius natūralaus pluošto drabužius.
- Uždenkite galvą kepure ar kitu galvos apdangalu.
- Ribokite buvimą saulėje, ypač **11–17 val.**
- Fizinius darbus planuokite ryte arba vakare.
- Daugiau laiko praleiskite vėsesnėse patalpose.

Kiek ir ką gerti per karščius?

- Gerkite reguliariai, nelaukdami troškulio.
- Rinkitės vandenį ar mineralizuotus negazuotus gėrimus.
- Venkite alkoholio, saldžių ir kofeino turinčių gėrimų.
- Negerkite labai šaltų gėrimų.

Ką rekomenduojama valgyti karštu oru?

Rinkitės lengvai virškinamą maistą: daugiau vaisių, daržovių, skystų patiekalų, liesų pieno produktų. Venkite riebaus ir sunkaus maisto.

Kokie yra perkaitimo (šilumos smūgio) požymiai?

- aukšta kūno temperatūra;
- galvos skausmas, svaigimas;
- troškulys;
- paraudusi, karšta oda;
- padažnėjęs pulsas;

- mieguistumas, silpnumas;
- sunkesniais atvejais – sąmonės sutrikimai.

Ką daryti perkaitus?

- Pereikite į pavėsį arba vėsią vietą.
- Atsigulkite, atlaisvinkite drabužius.
- Vėsinkite kūną drėgnu rankšluosčiu.
- Gerkite vandenį mažais kiekiais.
- Jei žmogus praranda sąmonę – kvieskite pagalbą ir jo negirdykite.

Kaip atpažinti saulės smūgį?
Saulės smūgis pasireiškia galvos skausmu, svaigimu, pykinimu, silpnumu, aukšta temperatūra, kartais – sąmonės netekimu.

Kam karštis pavojingiausias?
Didžiausia rizika kyla:

- kūdikiams ir mažiems vaikams;
- vyresnio amžiaus žmonėms;
- sergantiems širdies, kraujagyslių, kvėpavimo ligomis, diabetu;
- dirbantiems ar sportuojantiems lauke.