

Vasaros pavojai ir kaip jų išvengti?

Atėjus vasarai daug žmonių laisvalaikį leidžia gamtoje, mėgaujasi maudynėmis upėje, ežere ar jūroje. Tačiau reikia nepamiršti, kad vasara suteikia ne tik poilsį ir gerą nuotaiką, bet tenka susidurti su pasitaikančiais pavojais ir žinoti kaip jų išvengti.

Kaip išvengti nelaimių vandenyje?

- Nesimaudykite nežinomose, nuošaliuose vietose: geriau pasirinkite paplūdimį arba vietą, kurioje maudosi daugiau žmonių ir kurioje budi gelbėtojai.
- Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti status krantas, prieplaukos kraštas, tiltas.
- Vandenyje ar prie vandens nepalikite vaikų vienu, net ir labai trumpam laikui.
- Neplaukite už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas.
- Besimokantiems plaukti patartina turėti plaukimo liemenes, pripučiamas rankoves ar kitokias pagalbines (pripučiamas) priemones.
- Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių.
- Pavojinga išdykauoti valtyje, vaikščioti joje, ją supti, nes valtis gali apvirsti.
- Nesimaudykite iškart po valgio.
- Perkaitę saulėje, nešokite staiga į vandenį, pirmiausiai atvėskite.
- Pradėjus skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis.
- Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir kvieskite gelbėjimo tarnybas bendruoju pagalbos telefonu 112. Tada apsidairykite, ar šalia nėra kokios nors gelbėjimo priemonės (gelbėjimo rato, valtys, čiužinio ir kt.), kuria naudojantis būtų galima padėti skęstančiajam. Jeigu įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantįjį ranka, stora medžio šaka arba numeskite jam virvę.
- Įsidėmėkite, jog gelbėti skęstantįjį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai.

Kaip apsisaugoti nuo vabzdžių įkandimų?

- Atsargiai vaikščiokite basi po žydinčią pievą.
- Atminkite, kad geliančiąsias skraiduoles vilioja prakaito kvapas, ryškių spalvų, gėlėti drabužiai.
- Venkite vietų, kuriose formuojamos gyvatvorės, pjaunama žolė.

- Atvirose vietose atsargiai valgykite ledus, gerkite kvapius ir saldžius gėrimus.
- Nebūkite arti avilio, ypač bičių išskridimo iš avilio juostoje.
- Neerzinkite vabzdžių, nesistenkite jų vaikyti. Lėtai, be panikos, nedarydami staigių judesių, nemosikuodami rankomis, atsitraukite, jei įmanoma į patalpą, kurioje galima užsidaryti.

Ką daryti įgėlus vabzdžiui?

- Pasišalinkite iš vietos, kurioje jus sugėlė. Pavojaus atveju bitė paskleidžia kvapą, kuris privilioja kitas bites. Jei liksite įvykio vietoje, jus gali vėl sugelti.
- Kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą, jei žmogus alergiškas vabzdžių įkandimams arba atsirado alerginė reakcija (odos bėrimas, pabrinkimas, oda blykšta arba rausta, sutrinka kalba, pasunkėja ar sutrinka kvėpavimas, svaigsta galva, atsiranda bendras silpnumas, pereinantis į mieguistumą, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, pakyla temperatūra, greitėja pulsas, krinta kraujospūdis, netenkama sąmonės). Darykite dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą, jei sustojo kvėpavimas ar širdies darbas.
- Stenkitės kuo greičiau pašalinti geluonį. Bitės įgėlimo vietoje palieka geluonį, nes gali įgelti tik vieną kartą. Tačiau vapsvos, širšės geluonies nepalieka ir gali gelti daug kartų. Jei geluonis liko, kaip galima greičiau ištraukite jį staigiu judesiu ar bandykite pašalinti geluonį braukdami per jį nagu arba peiliu. Traukdami stenkitės nespauti gale esančio nuodų maišelio, kad nuodai neištekėtų. Įkastos vietos su geluonimi nespauskite, nes taip jo nepašalinsite, tik įspausite į organizmą papildomą dozę nuodų.
- Nuimkite visus papuošalus (žiedus, apyrankes, kojų papuošalus), nes sugelta galūnė gali sutinti.
- Įgėlimo vietą nuplaukite vandeniu ir muilu. Dėkite šaltą kompresą - šaltą vandenį arba ledą, įvyniotą į audeklą (tiesiogiai ant odos ledo dėti negalima) - tai gali padėti sumažinti tinimą, niežulį bei skausmą.

Kaip apsisaugoti nuo erkių?

- Išvykai į mišką, į parką ar prie vandens telkinio rinkitės šviesius drabužius ilgomis rankovėmis - ant jų lengva pastebėti ropinėjančius parazitus. Kelnų klešnes sukiškite į batus ar kojines, užsagstykite apykaklę, galvą pridenkite kepure ar skarele.
- Naudokite erkes atbaidančias priemones, kurių galima įsigyti vaistinėse ir parduotuvėse.
- Pabuvoję gamtoje, būtinai rūpestingai apsižiūrėkite kūną, nusiprauskite po dušu.
- Pastebėję įsisiurbusią erkę, stenkitės kuo greičiau ją pašalinti. Suimkite erkę ties galvute, švelniais judinamaisiais judesiais ją pašalinkite ir kreipkitės į gydymo įstaigą.

Kaip elgtis žaibuojant ir griaudžiant?

Jeigu esate lauke:

- Nesislėpkite po aukštais pavieniais medžiais, prie stulpų, pastatų sienų, metalinių bokštų, venkite aukštesnių atvirų vietų. Geriausiai pasislėpti krūmuose arba atsitūpti nuokalnėje, apėmus rankomis kelius.
- Žaibuojant ypač pavojinga maudytis,irstytis valtimi ir būti šalia vandens telkinių.
- Jei važiuojate automobiliu, sulėtinkite greitį ar sustokite kuo toliau nuo aukštų medžių ir elektros linijų, nelieskite metalinių automobilio dalių.
- Nelaikykite rankose ilgų, ypač metalinių, daiktų, tokių kaip lazda, skėtis, meškerė ir t.t.

Jei esate patalpoje:

- Atjunkite antenas ir išjunkite elektros prietaisus.
- Uždarykite langus, duris, dūmtraukių sklendes, ventiliacines angas.
- Nekalbėkite telefonu.

Kaip išvengti nudegimų saulėje?

- Naudokite didelės apsaugos (ne mažesnio nei 30 SPF (saulės apsauginis faktorius)) kremus nuo saulės.
- Nebūkite ilgai saulėje: gali stipriai nudegti oda, ištikti šilumos ar saulės smūgis.
- Nudegusias kūno vietas tepkite drėkinamaisiais kremais, išgerkite vaistų, slopinančių skausmą ir mažinančių uždegimą.
- Stenkitės nebūti saulėje, ypač 10 - 15 val., kai ultravioletiniai spinduliai aktyviausi.

Kaip elgtis per karščius?

- Vartokite daug 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.
- Valgykite daugiau skystų ar lengvai pasisavinamų produktų, vaisių ir daržovių.
- Venkite gėrimų su saldikliais, nes tokie gėrimai skatina vandens pasišalinimą iš organizmo.
- Dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio, gerai praleidžiančius orą drabužius, nepamirškite galvos apdangalo.

- Ribokite buvimo karštoje aplinkoje trukmę, venkite tiesioginių saulės spindulių.
- Būtina įsidėmėti, jog karštą dieną uždarytame automobilyje negalima net trumpam palikti mažo vaiko vieno. Temperatūra salone kyla labai greitai, ir tai pavojinga ne tik vaiko sveikatai, bet ir gyvybei.

Ramus savaitgalio poilsis gamtoje, maudynės su vaikais ežeruose ar prie jūros, smagus pasivažinėjimas dviračiais gali virsti ne tokia jau ir malonia pramoga, jei tam nebūsime pasiruošę iš anksto.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai patiria itin daug traumų: tokia amžiuje mažieji yra labai aktyvūs, smalsūs, dažnai tėveliams tenka tramdyti jų energiją bei tą begalinį norą pažinti juos supantį pasaulį.

- Labai dažna mažų vaikų trauma – sumušimas. Krisdami vaikai itin dažnai patiria sumušimą. Tokio tipo traumai yra būdinga minkštųjų audinių sužalojimas ir plyšus kraujagyslėms dėl kraujo išsiliejimo atsiradusios kraujosrūvos (mėlynės). Sumuštos vietos šaldymas yra itin veiksminga priemonė pirmosiomis valandomis po traumos, jei skausmas nepraeina po kelių valandų, reikia kreiptis į gydytojus.
- Galvos traumos – tai vienos iš pavojingiausių traumų, kurias patiria vaikai. Jei vaikas susimušė galvą, suaugęs žmogus turėtų išsiaiškinti, kaip tai atsitiko: į ką buvo atsitrenkta, iš kokio aukščio ir kaip krito. Patyrus galvos traumą vaiką reikia paguldyti ant šono, prie sumuštos vietos pridėti šaltą kompresą ir atidžiai stebėti, ar vaiko nepykina, ar jis nemieguistas, nevemia... Jei yra visi šie simptomai, tuomet nedelsiant būtina vežti į ligoninę – gali būti, jog vaikas patyrė smegenų sukrėtimą.
- Vasarą iš sandėliukų yra traukiamos įvairios vaikiškos važiavimo priemonės: dviračiai, paspirtukai, riedučiais ar riedlentėmis. Prie vaiko važiuojamosios priemonės pritvirtinkite atšvaitus. Nepamirškite vaikui duoti apsaugines priemones – šalną, apsaugą alkūnėms, keliams. Taip pat reikėtų įsitikinti, jog šios apsaugos priemonės neapsunkina vaiko važiavimo, netrukdo girdėti ir matyti. Vaikai iki 8 metų neturėtų važinėti be suaugusiųjų priežiūros. Venkite važinėti prasta kelio danga, pavyzdžiui, šlapiu keliu ar smėliu, žvyru. Ir visuomet nepamirškite pasirinkti tinkamą greitį, nes viršijant fizinio pasirengimo lygį gali atsirasti raumenų patempimas, sausgyslių patempimas, raiščių patempimas.

Parengta remiantis straipsniais iš portalų:

<https://www.sveikaszmogus.lt/> <https://www.kazluruda.lt/> <https://www.pasveik.lt/>

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Greta Mažulienė.

