

SAUGIOS VASAROS ATOSTOGOS

Vasaros atostogos žada daug aktyvių bei linksmų veiklų su šeima ir draugais, įsimintinų įspūdžių. Tačiau reikia nepamiršti, kad vasara suteikia ne tik poilsį ir gerą nuotaiką, bet tenka susidurti su pasitaikančiais pavojais ir svarbu žinoti, kaip jų išvengti.

Kaip išvengti sužalojimų vandenyje?

- maudytis derėtų tik žinomose, patikrintose, geriausia – specialiai įrengtose maudyklose,
- negalima plaukioti ant automobilio kamerų, rąstų, lentų ir kitų plaukioti nepritaikytų daiktų,
- neišdykauti vandenyje, nesistumdyti, nelipti vieni kitiems ant pečių,
- nevertoti prie vandens telkinių alkoholio, narkotinių ar kitų psichotropinių medžiagų,
- draudžiama plaukioti mažaisiais, sportiniais, pramoginiais laivais, vandens motociklais, banglentėmis, burlentėmis, jėgos aitvarais, vandens dviračiais ir kitomis vandens transporto priemonėmis tam neskirtose funkcinėse paplūdimių maudyklų zonose;
- mokėti suteikti pirmąją pagalbą sužalojimo atveju, turėti priemonių dezinfekuoti ir sutvarstyti žaizdą,
- vietose, kuriose daug kriauklių patariama avėti vandens batus.



Vėliavų spalvų reikšmės

Žalia - maudytis saugu

Geltona - maudytis pavojinga

Raudona ir geltona - gelbėtojai budi

Raudona - maudytis draudžiama



Šokinėjant į vandenį, reikia prisiminti šias taisykles:

- šokti į vandenį galima tik patikrintose vietose, kuriose gylis yra ne mažesnis nei 3 metrai,
- nešokti nuo labai aukštų vietų,
- nešokinėti į vandenį uostų teritorijoje, šalia tiltų, kitų įrengimų,
- prieš kiekvienas maudynes patikrinti nardymo vietą, ar neatsirado naujų pavojų,
- nenardyti iš valčių, nes galima apversti jas, gauti smūgį irklų,
- nenardyti iš vandens dviračių, nes netyčia išnėrus po sraigtu, galima patirti rimtą galvos traumą, prarasti sąmonę, paskęsti,
- nešokti į vandenį, kuriame daug besimaudančiųjų,
- nešokti į stipriai sudrumstą vandenį, kuriame nieko nesimato,
- šokant į vandenį, saugoti galvą! Geriausia šokti, ištiesus rankas,
- nešokti į vandenį smarkiai įkaitus saulėje! Raumenis gali sutraukti mėšlungis!

Saulės ir šilumos smūgis

Tiesioginiai saulės spinduliai, kaitinantys nepridengtą galvą ir sprandą, dirgina galvos smegenų dangalus, todėl padidėja smegenų temperatūra ir sutrinka jų funkcija. Požymiai:

- staiga pradeda skaudėti ir svaigti galva, žmogų apima bendras silpnumas,
- pasireiškia pykinimas, vėmimas,
- pradeda zvimbti ausyse, mirgėti akyse,
- išbąla veidas, išpila šaltas prakaitas,
- galima netekti sąmonės.

Pirmoji pagalba patyrus saulės ar šilumos smūgį

- padėti nusigauti į vėsesnę vietą šešėlyje,
- nuraminti, leisti atsisėsti ar atsigulti,
- skatinti gerti daug vandens mažais gurkšneliais,,
- atlaisvinti, nuvilkti rūbus,
- dėti šaltus kompresus.

Kaip teisingai ištraukti įsisiurbusią erkę?

- Aptikus erkę reikia ją kuo greičiau ištraukti;
- Stenkitės nespausti erkės kūnelio ir netepkite jo riebalais;
- Pincetu suimkite erkę kaip galima arčiau galvos;
- Pašalinkite ją truktelint atgal. Erkės nereikia sukioti į kairę ar dešinę;
- Žaizdelę apiplauti vandeniu su muilu ar dezinfekuoti;
- Jei nepavyko pilnai pašalinti erkės ir liko galvutė, ją kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats;
- Jeigu erkės įkandimo vietoje atsiranda paraudimas ar pasireiškė bloga savijauta, nedelsdami kreipkitės į šeimos gydytoją.



Vabzdžių įgėlimų prevencija

- Repelentai neatbaido visų vabzdžių!
- Gamtoje nesikvėpinkite kvėpalais, skleidžiančiais stiprų, ypač gėlių, kvapą.
- Gamtoje uždenkite maistą dangčiu ar specialiais tinkleliais.
- Gėrimus gerkite iš permatomos taros.
- Vapsvos, širšės ir kamanės geluonies nepalieka, jos gali gelti dar kartą.
- Atvykę poilsiauti į sodybą, apžiūrėkite, ar pastogėse, sandėliukuose ir palėpėse
- neatsirado vapsvų ar širšių lizdų. Radę, neardykite, kvieskite pagalbą.
- Išvykę į kitas šalis, pasidomėkite, kokių pavojingų gyvūnų ten esama, venkite kontakto su jais.



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė Irena Kvedarienė pagal HI SSC (Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro medžiaga), el.p. irena.kvedariene@sveikatos-biuras.lt, tel.nr.067250384