

## CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS KAITROS METU

### 1. Artėjant kaitrai:

- 1.1. apsirūpinkite šviesiais, natūralios medžiagos, laisvais, prakaitą sugeriančiais drabužiais;
- 1.2. jei turite galimybę, įsirenkite namuose kondicionierių arba įsigykite ventiliatorių;
- 1.3. pasirūpinkite geriamojo vandens atsargomis;
- 1.4. jei gyvenate nuosavame name ir dažnai tenka būti lauke, pasirūpinkite pavėsine;
- 1.5. pratinkite organizmą prie karščio palaipsniui, tai labai svarbu kūdikiams ir vaikams (iki 4 metų), vyresnio amžiaus, turintiems antsvorio, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis žmonėms;
- 1.6. jei turite galimybę, išvažiuokite iš didmiesčio, ypač tai patartina mamoms su kūdikiais ir vaikais (iki 4 metų), vyresnio amžiaus, turintiems antsvorio, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis žmonėms;
- 1.7. pratinkite odą prie tiesioginių saulės spindulių palaipsniui ilgindami buvimo atokaitoje trukmę.

### 2. Kaitros metu laikykitės bendrų rekomendacijų:

- 2.1. dienos metu namuose langus uždenkite tamsiomis užuolaidomis, žaliuzėmis ar ritininėmis užuolaidomis. Vėdinti patalpas rekomenduojama nakties metu;
- 2.2. daugiau laiko praleiskite vėsiose patalpose, be reikalo neikite į lauką, prireikus išeiti, stenkitės būti šešėlyje;
- 2.3. ribokite buvimo karštyje trukmę, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje;
- 2.4. ribokite fizinį aktyvumą, pasivaikščiojimams rinkitės rytinį ar vakarinį laiką;
- 2.5. atviras kūno vietas tepkite apsauginiu kremu nuo saulės, nešiokite akinius su ultravioletinių spindulių filtrais;
- 2.6. dėvėkite šviesius, natūralaus pluošto, laisvus, prakaitą sugeriančius drabužius. Lauke būtinai pridėkite galvą apdangalą arba dėvėkite kepurę, avėkite odinę avalynę;
- 2.7. gerkite dažniau nei troškina, geriausiai tinka stipresnės mineralizacijos be angliarūgšties vanduo (mineralinis, mineralizuotas ar pasūdytas). Smarkiai išprakaitavus patartina vartoti pomidorų, citrusinių vaisių, slyvų sulčių;
- 2.8. venkite alaus ir kitų alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, cukrumi ar saldikliais;
- 2.9. valgykite lengvai pasisavinamą maistą, geriausiai – daug vaisių ir daržovių;
- 2.10. jei turite gyvūnų, pasirūpinkite, kad jie neliktų be vandens ir pavėsio, nelaikykite jų atokaitoje.

### 3. Patarimai darbdaviams:

- 3.1. atkreipkite ypatingą dėmesį į darbuotojus, dirbančius lauko sąlygomis: parūpinkite natūralios medžiagos, prakaitą sugeriančių darbo drabužių, neleiskite darbuotojams dirbti išsirengus iki pusės, be galvos apdangalų;
- 3.2. asmenims, dirbantiems fizinį darbą, patarkite judėti gerokai lėčiau negu paprastai. Sumažinkite darbo krūvį žmonėms, dirbantiems lauke, nes kuo sunkesnis darbas, tuo daugiau šilumos pasigamina žmogaus organizme;
- 3.3. darbuotojams, dirbantiems karštyje, darykite specialias pertraukas vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą nustatykite savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.;
- 3.4. atkreipkite dėmesį, kad nuo perkaitimo dėl didelio fizinio krūvio karštyje daugiausia nukenčia žemdirbiai, statybininkai, kelininkai, sportininkai, kariai, pratybų metu dirbantys lauko sąlygomis.

### 4. Per karščius žmonės dažniausiai nukenčia dėl nudegimų nuo saulės, perkaitimo, saulės smūgio:

- 4.1. perkaitimo simptomai:
  - 4.1.1. aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 38–41°C);
  - 4.1.2. odos paraudimas ir karščiavimas (oda neprakaituoja);
  - 4.1.3. galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, pusiausvyros sutrikimas;
  - 4.1.4. stiprus ir padažnėjęs (iki 110–160 k/min.) pulsas ir kvėpavimas (per 20 k/min.);
  - 4.1.5. troškulys;
  - 4.1.6. mieguistumas, vangumas, nenoras judėti;
  - 4.1.7. tokiai būklei užsitęsus, blogėja smegenų kraujotaka, gali aptemti sąmonė, atsiranda insulto rizika.

#### 4.2. Pirmoji pagalba perkaitus:

- 4.2.1. jei pajutote perkaitimo požymius ar pastebėjote kito žmogaus blogą savijautą, nelikite vienas ir nepalikite kito žmogaus vieno, o pasitelkite į pagalbą kitus asmenis;
  - 4.2.2. pajutę perkaitimo simptomus būtina kuo greičiau kviesti greitąją medicinos pagalbą arba nukentėjusįjį gabenti į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);
  - 4.2.3. apklokite ar įvyniokite nukentėjusįjį į sudrėkintą vandeniu (37°C) antklodę, paklodę, rankšluostį, nuolat juos drėkinkite, jo veidą vilgykite vėsiu vandeniu;
  - 4.2.4. kai kūno temperatūra nukris iki 37,5°C, drėgną antklodę, paklodę, rankšluostį pakeisite sausa ir duokite išgerti ko nors vėsaus;
  - 4.2.5. labai patogu naudoti specialią antklodę iš kelių motorinės transporto priemonės pirmosios pagalbos rinkinio, bet paguldyti ir apkloti nukentėjusįjį reikia taip, kad auksinė pusė šios antklodės būtų prie kūno (vėsintų jį), jei sidabrinė bus prie kūno, jį šildys;
  - 4.2.6. jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai kvieskite greitąją medicinos pagalbą ar vežkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę);
- #### 4.3. saulės smūgio simptomai:
- 4.3.1. galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, mirgėjimas akyse;
  - 4.3.2. išbalusi oda, šaltas prakaitas, bendras silpnumas;
  - 4.3.3. pykinimas, vėmimas;
  - 4.3.4. padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;
  - 4.3.5. aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 41°C);
  - 4.3.6. sąmonės netekimas, apalpinimas;
  - 4.3.7. galima mirtis nuo edemos (smegenų paburkimo), jei nukentėjusiajam nesuteikiama pirmoji pagalba;
- #### 4.4. pirmoji pagalba esant saulės smūgiui:
- 4.4.1. skubiai išveskite ar išneškite nukentėjusįjį iš karštos aplinkos į pavėsį ar vėsią vietą;
  - 4.4.2. paguldykite jį truputį pakelta galva arba pasodinkite;
  - 4.4.3. atsagstykite ir atlaisvinkite drabužius, ypač apykaklę;
  - 4.4.4. vėdinkite vėduokle, ventiliatoriumi ar kita priemone;
  - 4.4.5. apipurškite ar suvilgykite veidą vandeniu;
  - 4.4.6. ant galvos dėkite šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu;
  - 4.4.7. pasiūlykite atsigerti;
  - 4.4.8. jei nukentėjusįjį pykina, duokite išgerti ko nors rūgštaus (pvz., vandens su citrinos sultimis);
  - 4.4.9. jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite ant šono, vėdinkite, niekuo negirdykite ir skubiai kvieskite greitąją medicinos pagalbą ar vežkite į artimiausią asmens sveikatos priežiūros įstaigą (ligoninę).
-