**VASAROS MALONUMAIS MĖGAUKIS ATSARGIAI !**

 Prasidėjusi vasara ir geri orai traukia į gamtą ir nors vasara yra smagus laikas, bet sveikatai yra ne visada palankus. *Būtina nepamiršti, jog šiais vasaros teikiamais malonumais reikia mėgautis atsargiai:*

*♦ Vandens procedūros.* Jei vaikas nėra užsigrūdinęs, prieš pradedant maudytis būtina apsiprasti su vandeniu. Negalima maudytis labai sušilus arba, priešingai, labai sušalus. Maudydamiesi vaikai turėtų dėvėti tinkamo dydžio gelbėjimosi liemenę. Negalima vaikams maudytis be priežiūros, nes pradėjus skęsti, nebus kam suteikti pagalbos. Ekspertai tvirtina, jog vaikai skęsta tyliai, nes iki 5 m. jie nesupranta, kas vyksta, ir tiesiog panyra be jokio garso. Tai vyksta žaibiškai. Tad vaikus, ypač jaunesnius nei 5 m., prie vandens telkinių prižiūrėti derėtų itin akylai.

*♦ Saulės procedūros.* Per didelės dozės tiesioginių saulės spindulių gali sukelti odos nudegimus. Būtina nepamiršti – mūsų mažųjų oda daug jautresnė nei mūsų, suaugusiųjų! Todėl rekomenduojama laikytis auksinės vasaros džiaugsmų taisyklės – prie saulės ir patys, ir vaikučius pratinkime pamažu. Pirmą dieną paplūdimyje rekomenduojama degintis tik 10-15 min., o deginimosi laiką ilginti kasdien po truputį. Deginantis saulėje odos apsaugai vertėtų naudoti losjonus, dėvėti tinkamą aprangą ir t.t. Mėgautis saule patartina tuomet, kai ji nėra aktyvi ( nuo 10 val. iki 13 val.). Būtina gerti daug skysčių, nes karštą vasaros dieną jie išgaruoja per odą, kvėpavimo takus.

*♦ Oro procedūros.* Vaikams lankantis miške, parke, jų nepalieka ramybėje įkyrūs uodai, mašalai. Įsisiurbusi erkė gali apkrėsti pavojingomis ligomis, pvz. erkiniu encefalitu. Geriausia apsauga nuo erkinio encefalito – skiepai. Taip pat galima naudoti uodus ir erkes atbaidančias priemones, vadinamas repelentais. Tačiau reikėtų prisiminti, jog vaikų oda yra itin jautri, todėl repelentas ją gali sudirginti. Vaikams iki 3 m. ant odai visai nepatartina repelentų nei purkšti, nei tepti. Geriau papurkšti ar patepti drabužius, palaukti kelias minutes, kol išdžius, ir tuomet aprengti vaiką.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė Pagal sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą. El. paštas darina.klimaitienė@sveikatos-biuras.lt; Mob. tel. +370 67684749