**KARŠTĄ DIENĄ REKOMENDUOJAMA**

** Karštis gali paveikti kiekvieno žmogaus sveikatą, bet ypatingai jautrūs yra: kūdikiai ir vaikai iki 4 metų amžiaus, vyresnio amžiaus žmonės, asmenys, sergantys įvairiomis (pvz.: inkstų, širdies kraujagyslių) ligomis ir pan.

***Todėl karštą dieną yra rekomenduojama:***

1. Stenktis būti patalpose, kuriose yra įrengti ventiliatoriai ar oro kondicionieriai.
2. Dažniau gerti skysčių – visą dieną po truputį, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys (pvz.: negazuotą vandenį).
3. Viešose erdvėse vandenį gerti tik iš geriamojo vandens pastatomų fontanų.
4. Nevartoti alkoholio ir kofeino.
5. Venkti riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų.
6. Einant į lauką, užsidėti galvos apdangalą ir dėvėti saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
7. Dėvėti lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.
8. Naudoti apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi. Tepti kūną ne mažesnio nei 15 SAF (saulės apsaugos faktoriaus) kremu, lūpas – balzamu su SPF.
9. Poilsiui gamtoje pasirinkti vietą pavėsyje, venkti saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių, riboti buvimo atviroje saulėje laiką, būti po skėčiais.
10. Nepalikti uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri. Vaikai priklauso jautriai karščiui žmonių grupei.
11. Riboti fizinį aktyvumą, ypač vidurdienį – nuo 11 iki 15 valandos. Sodo, daržo bei kitus ūkio darbus susiplanuoti atlikti anksti ryte arba vakare.
12. Dažnai naudotis vėsiu dušu ar vonia.
13. Palaikyti namų aplinką vėsią. Jeigu yra galimybė, miegoti vėsesniame kambaryje.
14. Sergant širdies – kraujagyslių sistemos ligomis, stebėti savo sveikatos būklę. Pasitarti su šeimos gydytoju dėl nuolat vartojamų vaistų dozės koregavimo.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė pagal www.l.smlpc.lt medžiagą. El. paštas: darina.klimaitienė@sveikatos-biuras.lt; Mob. tel. +370 67684749