

Rekomendacijos, kaip apsisaugoti karščiui jautriems žmonėms

Norint išvengti karščio sukkelto streso bei ligų, susijusių su klimato kaitos ir karščio poveikiu, Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja:

1. Palaikykite namų aplinką vėsią

- Tikrinkite kambario temperatūrą nuo 8 iki 10 val., 13 val. ir nakties metu po 22 val. Būtų optimalu, jei kambario temperatūra būtų žemesnė nei 32 °C dienos metu bei žemesnė nei 24 °C nakties metu. Tokios temperatūros užtikrinimas yra ypač svarbus karščiui jautriems žmonėms.
- Atverkite patalpų langus tik vakare ir anksti ryte, kai oro temperatūra būna nukritusi.
- Dieną naudokite kuo mažiau elektrinių įrenginių, dirbtinės šviesos, nes tai sukuria papildomai karščio.
- Geriau nenaudokite tamsios spalvos užuolaidų arba metalines žaliuzių, nes jos sugeria šilumą.
- Patalpose laikykite kambarines gėles, nes jos padeda atvėsinti kambarį.
- Stenkitės būti gerai vėdinamose patalpose, kur yra ventiliatoriai ar oro kondicionieriai. Dėmesio: patalpose oro temperatūra neturėtų būti žemesnė nei 18 °C.

2. Venkite karščio

- Jei yra galimybė, miegokite vėsesniame kambaryje.
- Apribokite fizinę veiklą lauke, geriau darbus atlikite ryte ir vakare.
- Dažniau būkite pavėsyje, kad kūnas turėtų galimybę atsigauti. Pavojingiausias laikas lauke – nuo 11 iki 17 val. Ribokite buvimo karštoje aplinkoje trukmę, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje. Dirbant karštyje, darbuotojams būtinos specialios pertraukos vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą darbdavys nustato savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.
- Nepalikite vaikų vienu automobiliuose. Automobiliai labai greitai įkaista, todėl vaikus gali ištikti šilumos smūgis. Patikrinkite, ar vaikiškos sėdynės paviršius bei saugos diržai nėra per karšti, kad vaikas nenusidegintų.

3. Palaikykite tinkamą (vėsią) kūno temperatūrą bei gerkite daug skysčių

- Esant dideliems karščiams, prauskitės vėsesniu vandeniu arba apsišluostykite drėgnu rankšluosčiu, kempine.
- Dėvėkite tinkamus drabužius: šviesius, laisvus, natūralaus audinio, gerai praleidžiančius prakaitą. Venkite drabužių iš sintetinių audinių. Galvą apsaugokite skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu, galima naudoti skėtį. Tepkitės apsauginiu kremu nuo saulės.
- Miegojimui naudokite šviesesnę patalynę.
- Gerkite daug skysčių, nepriklausomai nuo fizinio aktyvumo. Ypač gerai gerti mineralizuotą vandenį, nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų. Vandens po truputį gerkite visą dieną, nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulys. Venkite alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais, nes jie skatina vandens pasišalinimą iš organizmo.
- Venkite riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų. Valgykite daugiau skystų produktų, lengvai pasisavinamų liesų pieno produktų, vaisių ir daržovių.

4. Padėkite kitiems

- Periodiškai lankykite šeimos narius, draugus ir kaimynus, kurie daug laiko praleidžia vieni (vyresnio amžiaus ir sergantys asmenys turėtų būti lankomi kasdien). Karščiui jautriems žmonėms gali prireikti pagalbos karštų dienų metu.
- Domėkitės ir informuokite šeimos narius, draugus ir kaimynus apie karščio keliamą pavojų sveikatai ir kaip jo išvengti.
- Jei jūsų pažįstamas žmogus vartoja vaistus, informuokite jį, jog jis turėtų pasiteirauti jį gydančio gydytojo ar vaistininko apie vaistų įtaką organizmo šiluminio reguliavimo procesams ir skysčių balanso palaikymui.
- Išmokite suteikti pirmąją pagalbą karščio paveiktam asmeniui.

5. Jei turite sveikatos problemų

- Laikykite vaistus žemesnėje kaip 25 °C temperatūroje arba šaldytuve (perskaitykite saugojimo instrukcijos ant pakuotės arba vaisto informaciniame lape).
- Kreipkitės į gydytoją, jei kenčiate nuo lėtinėse sveikatos problemų arba vartojate kelis skirtingus vaistus.

6. Jei Jūs pats ar Jūsų šeimos narys, draugas ar kaimynas pradeda blogai jaustis karščių metu, prieš ar po jų

- Pajutę silpnumą, galvos svaigimą, skausmą, nerimą, intensyvių troškulių ir raumenų spazmus karščių metu, pereikite į vėsesnę vietą, pasistenkite atsipūsti ir įvertinkite (pamatuokite) savo kūno temperatūrą bei informuokite šalia esančius asmenis apie jūsų negalavimą. Jei reikia, prašykite specialistų pagalbos telefonu 112.
- Atgaivinkite organizmą atsigerdami vandens ar vaisių sulčių.
- Jei simptomai karštų dienų metu nuolat kartojasi, kreipkitės į gydytoją.