

SAULĖS KELIAMI PAVOJAI VASARĄ

Saulė – tai gyvybės ir geros nuotaikos šaltinis. Jeigu **saulės šviesos gaunama per mažai**, slopinama centrinės nervų sistemos veikla, nusilpsta imuninė sistema, lėtėja medžiagų apykaita, atsiranda vitamino D apykaitos sutrikimų, bloga nuotaika. Tačiau **per didelis saulės spindulių kiekis** žmogui gali sukelti ne tik perkaitimą, bet ir saulės smūgį.

Norėdami išvengti perkaitimo ir saulės smūgio:

- ✓ Vartokite daug skysčių;
- ✓ Dėvėkite galvos apdangalą;
- ✓ Stenkitės vidurdienį kuo mažiau būti saulės atokaitoje;
- ✓ Venkite gėrimų su kofeinu ar saldikliais;
- ✓ Dėvėkite šviesius, lengvus, natūralaus audinio, neaptemptus bei lengvai praleidžiančius prakaitą drabužius;
- ✓ Dėvėkite akinius nuo saulės, kurie turėtų apsaugą nuo UVA ir UVB saulės spindulių;
- ✓ Naudokite apsauginius kremus nuo saulės.



Saulės smūgio požymiai:

- Galvos svaigimas;
- Spengiančios ausys;
- Sutrikęs kvėpavimas;
- Vėmimas;
- Išbalusi oda;
- Šaltas prakaitavimas;
- Aukšta kūno temperatūra;
- Sąmonės praradimas.

PIRMA PAGALBA

Perkaitus

- Šiltas dušas;
- Šalti kompresai ant galvos;
- Gerti didelį kiekį vėsaus vandens;
- Eiti į pavėšį ar vėsią vėdinamą patalpą ir atsigulti.
- Jei nukentėjusysis be sąmonės: paguldykite jį ant šono, vėdinkite ir kuo skubiau kvieskite kvalifikuotą pagalbą.

Ištikus saulės smūgiui

- Kuo skubiau nuvesti į pavėšį ar kitą vėsią aplinką;
- Paguldyti ar pasodinti;
- Atlaisvinti drabužius, trukdančius kvėpuoti;
- Veidą apšlakstyti šaltu vandeniu;
- Dėti šaltus kompresus ant galvos;
- Duoti gerti daug vėsaus vandens;
- Jei pykina duokite gerti rūgščių gėrimų.
- Jei žmogus be sąmonės, paguldykite ant šono, vėdinkite ir kuo skubiau kvieskite kvalifikuotą pagalbą.