

Tegul vasara būna saugi ir įspūdinga!



Ir vėl artėja vasara! Šiltas oras, mažiau drabužių, basos kojos, vandens pramogos, kelionės, piknikai ir daug laiko, praleisto gryname ore. Štai su kuo asocijuojasi vasara. Bet kartais iš to smarkumo šiek tiek persistengiam. Nusvylame saulėje, apsibalnojame kelius, prisispaudžiame pūslių ant pėdų. Visko gali nutikti ir vaikams. Normalu, toks gyvenimas. Bet yra žingsnių, kuriuos galime padaryti tam, kad kuo daugiau laiko turėtume džiaugtis gerais orais, o ne spręsti problemas, kurių galėjo ir nebūti.

Apsauga nuo saulės

Saulė vasarą itin džiugiai ir aktyviai kviečia maudytis jos spinduliuose. Daugelis mūsų tai darome su malonumu. Saulė labai patinka ir vaikams. Tačiau turime prisiminti, kad jų odėlę taip pat veikia kenksmingi saulės spinduliai. Jiems taip pat labai reikalinga apsauga nuo saulės. Tad štai patarimai, kurie leis vaikams saugiai mėgautis saule.

- **Pavėsis.** Geriausiai nuo saulės saugo tiesiog nebūti jos atokaitoje pačiomis aktyviausiomis valandomis (tarp 10 ir 16 val.). Jeigu yra galimybė, tokiu laiku verčiau likti patalpose, užsiimti namų ruošia ar užduotimis namuose. Jeigu pasirenkama būti medžių šešėlyje, vaikus vis tiek reikėtų ištepti kremu nuo saulės, nes kenksmingi spinduliai prasibrauna ne tik pro medžių šakas, bet ir atsispindi nuo aplinkinių daiktų. Daug saulės spindulių atspindi ir vanduo. Todėl jeigu būdami

paplūdimyje naudojate pavėsinės ar palapinės tipo apsaugą nuo saulės, neapsigaukite, vandens atspindėti saulės spinduliai vis tiek gali pasiekti vaikus, tad naudokite kremą nuo saulės. Debesuotas dangus irgi praleidžia saulės spindulius, tad ilgesnį laiką pabuvus be apsaugos galima nudegti.

- **Drabužiai.** Ilgomis rankovėmis, šviesių spalvų bei leidžiančių odai kvėpuoti natūralių pluoštų. Linas – natūralus pluoštas, jis leidžia odai vėsintis ir kartu saugo nuo saulės.
- **Kepurė.** Būtina praktiškai visada. Geriausia dengianti ne tik plaukuotą galvos dalį, bet ir kaklą, su snapeliu apsaugoti kaktą ir akis.. Taip pat galima rinktis kepurės, kurios pagamintos iš audinio su integruota apsauga nuo saulės. UPV filtras gali sulaikyti net 96–98% ultravioletinių spindulių.
- **Kremas nuo saulės.** Rinkitės kremą su mineraliniais filtrais, kurie nesuskaidyti iki nano dalelių – saugosite savo vaikus ir aplinką. Dar geriau, jeigu kremas turi kuo mažiau sudėtinių dalių, vadinasi, mažesnė tikimybė, jog kažkuri medžiaga dirgins vaiko odėlę..
- **Akiniai nuo saulės.** Rinkitės tik tuos, kurie turi UV filtrą. Dalis akinių „nuo saulės“ turi tik tamsintus stiklus, deja, nuo saulės kenksmingų saulės spindulių jie neapsaugo.
- **Vanduo.** Karštomis dienomis ypatingai svarbu gerti vandenį. Tegul vaikas šalia savęs nuolatos turi gertuvę, iš kurios gali atsigerti. Jeigu pamiršta tai padaryti – paraginkite jį. Gertuvę geriau rinktis iš nerūdijančio plieno (saugiausia vaikams) arba stiklo (vyresniems, nes mažyliams kyla pavojus susižeisti). Šios dvi medžiagos, net ir veikiamos karščio, į vandenį neišskiria kenksmingų komponentų, nelyginant plastikas, kuris, jau įrodyta, karščio poveikyje vandenį gali „praturtinti“ mikroplastiko dalelėmis ar kitomis kenksmingomis medžiagomis. Vaikams nesiūlykite šalto vandens. Atsivėsiniui geriausia gerti kūno temperatūros ar nedaug vėsesnį vandenį.

Apsaugos važiuojant paspirtuku, riedlente

- **Šalmas.** Būtinai važinėjantis dviračiu, paspirtuku, riedlente, riedučiais, elektriniu paspirtuku ir t.t. Tegul jis būna tvirtas, patikimas ir pritaikytas prie vaiko galvos dydžio, t.y. rinkdamiesi šalną vaikui, jį matuokite.
- **Alkūnių, riešų, kelių apsaugos.** Tikrai reikalingos dar tik pradedantiems ar nepatyrusiems važinėtojams. Ir taip pat – visiems kitiems.. Riešo apsaugos sumažina dažnos traumos – stipinkaulio distalinės dalies lūžio riziką kritimo metu. Na, o alkūnių ir kelių apsaugos tikrai padeda apsisaugoti nuo nemalonių nubrozdinimų. Įsivaizduojate gilius kelių nubrozdinimus, kurie gyja dvi-tris savaites? Vidury vasaros? Gal verčiau nereikia...

Repelentai

Erkės. Tas vasaros siaubas, nes gali pernešti labai nemalonus ligas. Viena jų – erkinis encefalitas. Tad kaip nuo erkių apsisaugoti? Kuo toliau, tuo sunkiau tai padaryti, nes erkės plinta Todėl bene geriausias būdas apsisaugoti – būnant gamtoje nuolatos tikrinti kūną ar

kur nors nelipa erkė. Taip pat derėtų nevaikščioti ten, kur nenušienauta žolė. Dar galima dėvėti drabužius ilgomis rankovėmis, bet jie tik trukdo erkėms užlipti tiesiai ant kūno. Tačiau erkės moka puikiai prisitvirtinti prie drabužių ir nuo jų nuropoti ant kūno. Todėl grįžus iš gamtos drabužius būtina persirengti, o panaudotus gerai iškratyti ir išskalbti.

Maudynių apranga ir apsaugos

- **Maudymosi kostiumėliai.** Maudymuisi skirta apranga turi būti patogė. Dar geriau – jeigu maudymosi kostiumėlis turi integruotą apsaugą nuo kenksmingų saulės spindulių.
- **Apsaugos.** Svarbiausia apsauga vaikui besimaudant vandens telkinyje, kiemo baseinėlyje, vonioje ar kur kitur yra dėmesys. Šalia būtina būti suaugęs žmogus. Negalima kliautis, kad liemenė, plaukimo ratas ar antpečiai išgelbės vaiką nuo skendimo. Tai padaryti gali tik šalia esantis ir akylai besimaudančius vaikus stebintis žmogus. O plaukimo ratas, liemenė, antpečiai ar kitos priemonės yra tik pagalbinės. Taip pat svarbu prisiminti, jog negalima naudoti pripučiamų čiužinių ar kitų priemonių maudantis jūroje, nes jūros srovė gali labai greitai pagauti ir nunešti tolyn nuo kranto į atvirą jūrą.

Vaistinė

- **Sterilūs pleistrai, tvarsčiai, bintas.** Geriau įsigyti bent keletos dydžių pleistrų ir tvarsčių. Taip pat mažesniems vaikams visada smagiau, jeigu pleistras yra papuoštas gražiais piešiniais ar vaikų mėgstamais herojais. Taip ir žaizdos gyja greičiau.
- **Dezinfekuojanti priemonė** (Asept ar Octisept purškalas, Octenisept gelis ir pan.).
- **Tepalas ar putos nudegimams gydyti** (negiliems ir paviršiniams)
- **Vaistai nuo skausmo** (Ibuprofenas, Paracetamolis).
- **Antialerginiai vaistai.** Svarbu į alergijas linkusiems vaikams.
- **Vaiko vartojami vaistai.** Kartais taip nutinka, kad suserga vaikai, jiems tenka vartoti vaistus. Vasarą esame šiek tiek daugiau atsipalaidavę, norime keliauti, kasdienius reikalus užgožia šiltų dienų ir smagių veiklų įspūdžiai. Tad visada iš anksto patikrinkite, jog turite pakankamai vaistų savo vaikui ir laiku suskubkite jų įsigyti. Ypatingai tai svarbu prieš išvysktant atostogauti į užsienio šalį. Skirtingose šalyse gali būti registruojami skirtingi vaistai, tad jums reikalingo vaisto galite tiesiog nerasti arba negalėti jo įsigyti be gydytojo išduoto recepto.

O vaikams, priklausomai nuo jų amžiaus ir aktyvumo visuomet galima priminti dar ir šias saugumo taisykles:

- Nenardyti į vandenį žemyn galva nepažįstamuose vandens telkiniuose
- Nebraidžioti nesaugiuose vandens telkiniuose, kur nesimato dugno
- Stebėti įspėjamuosius ženklus maudymosi vietose ir niekada nesimaudyti, jeigu ženklai draudžia tai daryti.
- Nesimaudyti be priežiūros

- Vadovautis kelių eismo taisyklėmis

Paruošė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė (naudota medžiaga iš naturoti.lt)