

## Patalpų vėsinimas ir tinkamos temperatūros jose palaikymas

Kad vaikai jaustųsi gerai karščio ar kaitros metu, reikia palaikyti komfortišką klimatą patalpose. Ryte, kol dar aplinkos oro temperatūra nebūna pakilusi, rekomenduojama atverti langus ir gerai išvėdinti patalpas. Šylant orui, pravartu uždaryti langus, užtraukti užuolaidas arba žaliuzes. *Migdyti vaikus rekomenduojama tik natūralių audinių patalynėje aprengtus laisvais, lengvais natūralių audinių miego drabuželiais arba iš vis be jų, tik su apatiniais drabužiais.*

## Vaikų mityba

Viena svarbiausių rekomendacijų – duoti vaikams gerti pakankamai skysčių. Vanduo turėtų būti pagrindi nis vaiko dienos gėrimas. Nerekomenduojama vaikams duoti gerti stipriai saldintų ar gazuotų gėrimų, nes tokie gėrimai skatina vandens pasišalinimą iš organizmo. Vaikai būtinai turi gerti skysčius ir prakaituoti. Prakaitavimo metu atiduodama kūno šiluma ir taip apsisaugoma nuo perkaitimo. Karščio ir kaitros metu dauguma vaikų nenoriai ir

*Vandeniui atsigerti vaikai turi turėti asmeninio naudojimo gertuves.*

mažai valgo. Jiems reikėtų pasiūlyti lengvai virškinamo maisto. Tai galėtų būti vaisiai, daržovės, iš jų pagamintos įvairios salotos, liesi pieno produktai ir pan. Jei vaikas atsisako valgyti, versti nereikėtų.

## Veikla gryname ore

*Pagal Lietuvos higienos normą HN 75:2016 „Išimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, vaikai turi būti išvedami į lauką kasdien 2 kartus šviesiu paros metu. Tačiau jei oro temperatūra lauke 32°C ar aukštesnė, vaikų veikla lauke neorganizuojama, nes tokios oro sąlygos jau kelia rimtą riziką vaikų sveikatai.*

## Dieną, esant karščiams, rekomenduojama:

- ✓ vaikus rengti šviesiais, laisvais, natūralaus audinio, gerai praleidžiančiais prakaitą drabužiais (vengti drabužių iš sintetinių audinių),
- ✓ turėti pakaitinių drabužių, nes prakaituoti drabužiai riboja tolimesnį prakaitavimo procesą, didindami šiluminę organizmo apkrovą,
- ✓ esant lauke, galvą būtina apsaugoti skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu, o akis – akiniais nuo saulės,
- ✓ avalynė turėtų būti atvira, geriausia iš natūralių medžiagų – odos, verstos odos.

## Pirmosios pagalbos gairės perkaitus

Saulės ar šiluminis smūgis atsiranda dėl ilgalaikio šilumos poveikio fizinio aktyvumo metu, kai kūnas prakaituodamas nesugeba išgarinti šilumos ir kūno temperatūra ima sparčiai kilti.

### Simptomai:

- ✓ Aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki >40°C)
- ✓ Staiga pasikeitusi psichinė būklė
- ✓ Nuotaikos svyravimai
- ✓ Stiprus galvos skausmas
- ✓ Dezorientacija
- ✓ Sąmonės netekimas
- ✓ Negilus kvėpavimas
- ✓ Padažnėjęs pulsas (bet gali būti ir sulėtėjęs)
- ✓ Karšta ir sausa arba drėgna oda

### Pirma pagalba:

- ✓ Iškart dėti vėsinančius kompresus ar pagulėti vėsiam vandenyje.
- ✓ Būti vėsioje, vėdinamoje aplinkoje be tiesioginių saulės spindulių.
- ✓ Atlaisvinti drabužius, ilsėtis.
- ✓ Gurkšnoti vandenį mažais gurkšneliais.
- ✓ Jei simptomai nepraeina ilgesnį laiką, būtina kreiptis į gydymo įstaigą.
- ✓ Prireikus atlikti dirbtinį kvėpavimą.