

Pasitik vasarą saugiai

Pavojai prie vandens

Dažniausia priežastis – žmonių neatsargumas ir alkoholio vartojimas. Kad jūsų šeimos ir artimųjų neištiktų tragedija, svarbu prisiminti: nesimaudykite nežinomose, nuošaliuose vietose, neplaukite už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas, nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje, nes galite susižaloti atsitrenkę į dugne esančius daiktus, nesimaudykite iškart po valgio, išgėrę alkoholinių gėrimų, perkaitę saulėje, nešokite į vandenį staiga, neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių, nevaikščiokite valtyje ir nesupkite jos, nepalikite prie vandens be priežiūros mažamečių vaikų, nepatikėkite jų priežiūros kitam vaikui.



Vasaros saulė

Būnant ilgiau saulėje, daug sportuojant, prakaituojant ir geriant mažai skysčių gali grėsti perkaitimas, kitaip vadinamas šilumos smūgiu. Pirmieji jo simptomai yra aukšta kūno temperatūra, paraudusi, sausa oda, greitas pulsas, tvinkčiojantis galvos skausmas, pykinimas. Maži vaikai ir senyvo amžiaus žmonės yra jautresni šilumos smūgiui, tad jie turėtų vengti tiesioginių saulės spindulių.

Norint išvengti saulės smūgio patartina:

- vartoti daug skysčių (geriausiai tinka paprastas vanduo);
- valgyti saikingai ir lengvai virškinamą maistą;
- dėvėti šviesius, saulę atspindinčius, laisvus, natūralaus audinio drabužius, nešioti galvos apdangalus;
- riboti fizinį aktyvumą ir buvimo karštyje trukmę.



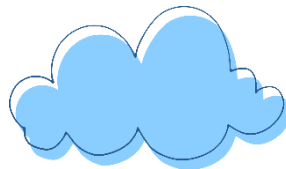
Norint išvengti odos nudegimų patartina:

- išsitepti kūną kremu, apsaugančiu nuo žalingų saulės spindulių poveikio;
- stengtis degintis rytinės ir vakarinės saulės spinduliuose, nes jie mažiau pavojingi;
- apsaugoti savo akis akiniais su UV apsauga;
- nudegusias kūno vietas tepti drėkinamaisiais kremais.

Vabzdžiai ir jų keliami pavojai

Erkės aktyvios nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens. Jų galima rasti miškuose, parkuose, kolektyviniuose soduose, prie vandens telkinių ir miestų žaliosiose zonose. Dalis erkių yra užsikrėtusios erkinio encefalito ir (ar) Laimo ligos sukėlėjais. Pastebėjus įsisiurbusią erkę, reikėtų ją ištraukti ir stebėti, ar neatsiras erkiniam encefalitui ir (ar) Laimo ligai būdingi simptomai.



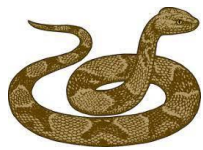


Norint išvengti erkių įsisiurbimo, patartina:

- apsirengti šviesesnius rūbus su ilgomis rankovėmis ir užsegamais rankogaliais, ilgas kelnes, apsiuokite batus su aukštais aulais, užsidėkite kepuraitę arba galvą apsiriškite skarele;
- būdami miške, kuo dažniau apsižiūrėkite savo drabužius, įsitikinkite ar nėra erkių;
- grįžęs namo labai atidžiai apžiūrėkite savo kūną, išsukuokite plaukus, nusiprauskite po dušu;
- naudokite įvairias erkes atbaidančias priemones;
- skiepai nuo erkinio encefalito.



Kiti vabzdžiai

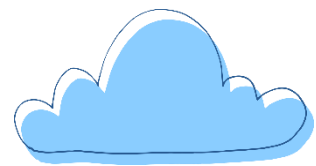
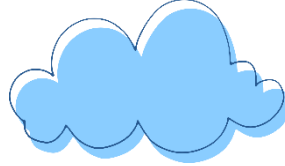
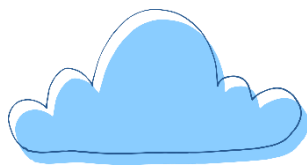


- Įgėlimo rimtumą lemia keli faktoriai: vabzdžio rūšis, įgėlimų vieta kūne, įgėlimų skaičius bei žmogaus jautrumas.
- Kaip išvengti:
- atsargiai vaikščiokite po žydinčią pievą; geliančiuosius vabzdžius vilioja prakaito kvapas, ryškių spalvų gėlėti drabužiai; venkite vietų, kuriose formuojamos gyvatvorės, pjaunama žolė; atsargiai valgykite ledus, gerkite kvapnius ir saldžius gėrimus.
- Patartina gerti vandenį, kad matytųsi jei vabzdys įkristų į gėrimą.



Jeigu įgėlimo nepavyko išvengti:

- nedelsdami pasišalinkite iš vietos, kurioje jus sugėlė. Pavojaus atveju bitė paskleidžia kvapą, kuris prilaukia kitas bites. Jei liksite įvykio vietoje, jus ir vėl gali sugelti;
- kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą, jei esate alergiškas vabzdžiui įkandimams arba atsiranda alerginė reakcija (odos bėrimas, pabrinkimas, oda blykšta arba rausta, sutrinka kalba, pasunkėja ar sutrinka kvėpavimas, svaigsta galva);
- stenkitės kuo greičiau pašalinti geluonį. Bitės įgėlimo vietoje palieka geluonį, nes gali įgelti tik vieną kartą, tačiau vapsvos ir širšės geluonies nepalieka ir gali gelti daug



kartų. Jei geluonis liko, kaip galima greičiau ištraukite jį staigiu judesiu ar pašalinkite. Traukdami stenkitės nespaušti gale esančio nuodų maišelio, kad nuodai neištekėtų;

- nuimkite visus papuošalus (žiedus, apyrankes, kojų papuošalus), nes įgelta galūnė gali sutinti; įgėlimo vietą nuplaukite vandeniu. Uždėkite šaltą kompresą.

Žaibai



- Žaibai dažniausiai trenkia į aukštoje vietoje pastatytus namus, ant stogo išsikišusius daiktų (antenas, dūmtraukius, vėjarodžius) arba šalia augančius didelius medžius.
- Kai žaibuoja ir griaudėja, svarbu prisiminti: **likite namuose; išjunkite elektros prietaisus; uždarykite langus, duris, dūmtraukių sklendes ir ventiliacines angas; nekalkite telefonu.**
- Jeigu audra jus užklupo lauke, patartina: nesislėpti po aukštais pavieniais medžiais, prie stulpų, pastatų sienų, metalinių bokštų, vengti aukštesnių atvirų vietų. Geriausia pasislėpti krūmuose arba atsitūpti nuokalnėje. Nelaikykite rankose ilgų, ypač metalinių daiktų, tokių kaip lazda, skėtis, meškerė ir kt. Ypač pavojinga žaibuojant maudytis, irstyti valtimi ir būti šalia vandens telkinių. Jei pamatėte kamuolinį žaibą, nesiartinkite prie jo. Elkitės ramiai, nbandykite bėgti nuo jo, nes oro srovė gali pritraukti jį prie jūsų.

Nuodingi augalai

Labai pavojingi augalai - paprastasis ricinmedis, kukmedis, žalčialunkis, pupmedis, durnaropė, vaistinė šunvyšnė, baltasis čemerys, rudeninis vėlyvis.

Odos pažeidimą sukeliantys – sosnovskio barštis, rūta.

Kardiotoksiški – rusmenė, oleandras, pakalnutė.

Viduriavimą sukeliantys – aitrusis vėdrynas, puriena, plukė, amerikinė fitolaka.



Nuodingi grybai

Dažniausiai apsinuodijama grybais, juos sumaišius su valgomais. Apsinuodijus bet kuriu nuodingu grybu, simptomai labai panašūs. Priešnuodžiai yra efektingi tik apsinuodijimo pradžioje.

Klinika

Laikas	Simptomai
1 diena	6-12 val. slaptasis periodas
2 diena	Vėmimas viduriavimas, pilvo skausmai
3 diena	Pagerėjimas. Laboratoriškai - sunkus kepenų pažeidimas
4 diena	Kraujavimas iš žarnyno. Laboratoriškai - krešėjimo sutrikimai
5-6 diena	Būklė blogėja, trinka sąmonė, dauginis organų pažeidimas
7 diena	Mirtis

