

Lietuvos hidrometeorologijos tarnyba prie Aplinkos ministerijos perspėja, jog 2017 m. birželio 29 dieną daugelyje rajonų numatomas karštis – aukščiausia oro temperatūra sieks 30-33 laipsnius.

Karštis gali paveikti kiekvieno žmogaus sveikatą, bet ypač jautrūs yra kūdikiai ir vaikai iki 4 metų amžiaus, 65 metų amžiaus ir vyresni žmonės, asmenys, turintys antsvorio, dirbantys sunkų fizinį darbą, sergantys įvairiomis ligomis (endokrininėmis, inkstų, širdies kraujagyslių). Per karščius galima nukentėti dėl nudegimų, šilumos smūgio, saulės smūgio, hipoksijos (deguonies bado). Atsižvelgiant į tai, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos specialistai ragina nebūti abejingiems savo ir artimųjų sveikatai.

Karštą dieną visuomenės sveikatos priežiūros specialistai rekomenduoja:

- Stengtis būti patalpose, kuriose yra įrengti ventiliatoriai ar [oro kondicionieriai](#). Neturint tokių sąlygų namuose, susiplanuoti praleisti laiką vėsiose patalpose: bibliotekoje, kino teatre, prekybos centre ar pan.). Svarbu, kad patalpos oro temperatūra nebūtų žemesnė nei 18 °C.
- Dažniau gerti skysčių – visą dieną po truputį, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys. Geriausiai tam tinka mineralinis, mineralizuotas, geriamasis arba pasūdytas vanduo. Vengti alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su cukrumi ar saldikliais – jie skatina didesnę skysčių išsiskyrimą.
- Vengti riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų. Valgyti daugiau skystų produktų, lengvai virškinamų liesų pieno produktų, vaisių ir daržovių. Maistas, pavyzdžiui mėsa, kuris turi daug baltymų, didina metabolinės šilumos gamybą ir skatina vandens netekimą.
- Einant į lauką, užsidėti galvos apdangalą arba vietoj galvos apdangalo naudoti skėtį. Taip pat lauke dėvėti saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
- Dėvėti lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.
- Naudokite apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus

skaičiumi (30 SPF ir daugiau). Apsauginiais kremais pasitepti reikia 30 min. prieš išeinant į atvirą saulę.

- Poilsui gamtoje pasirinkti vietą pavėsyje, vengti saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių, riboti buvimo atviroje saulėje laiką, būti po skėčiais. Ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje.
- Nepalikti uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri. Automobiliai labai greitai įkaista, todėl likusiems automobilyje gali grėsti šilumos smūgis. Patikrinti, ar vaikiškos sėdynės paviršius bei saugos diržai nėra per karšti, kad vaikas nenusidegintų.
- Riboti fizinį aktyvumą, ypač vidurdienį – nuo 11 iki 17 valandos. Sodo, daržo bei kitus ūkio darbus susiplanuoti atlikti anksti ryte arba vakare. Dirbantiems karštyje darbuotojams numatyti specialiąsias pertraukas vėsioje vietoje, kurių trukmę ir dažnumą darbdavys nustato savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val.
- Dažnai naudotis vėsiu dušu ar vonia.
- Palaikyti namų aplinką vėsią. Langus uždengti šviesios spalvos užuolaidomis, roletais ar medžiaga su aliuminio paviršiumi, kuri atspindėtų saulės spindulius. Dienos metu langus namuose uždaryti ir atverti tik vakare, kai oro temperatūra būna nukritusi.
- Dieną naudoti kuo mažiau elektrinių įrenginių, dirbtinės šviesos, nes tai sukuria papildomai karščio.
- Jeigu yra galimybė, miegoti vėsesniame kambaryje.
- Sekti jutiminę temperatūrą ir UV indeksą, kuriuos galima rasti Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos tinklalapio „Prognozės-UVI prognozės“ skiltyje (http://www.meteo.lt/lt_LT/web/guest/uvi).

- Sergant širdies – kraujagyslių sistemos ligomis, stebėti savo sveikatos būklę. Atminti, kad esant dideliems karščiams, paskirtų vaistų poveikis gali pakisti, todėl būtina pasitarti su gydytoju dėl vaistų vartojimo, jų dozės.
- Skubiai kreiptis į medikus:
 - esant gausiam prakaitavimui ir raumenų mėšlungiui (traukuliams);
 - kūno temperatūrai pakilus $>40^{\circ}\text{C}$, esant karštai ir šlapiai odai;
 - radus sumišusį ar be sąmonės žmogų.

