



Saugus vaikas

Vasara – labiausiai laukiamas ir mėgstamiausias vaikų metų laikas, kurį net ir būdami suaugę, dažniausiai prisimename kaip patį nerūpestingiausią. Aktyviai leidžiant laisvalaikį, būtina gerti daugiau vandens. Turėkite vandens gertuves ar vandens buteliukus. Karštą dieną vaikas nuolat turi gurkšnoti skysčius. Neverskite jo iš karto išgerti daug vandens. Troškulį vaikas greičiau numalšins gerdamas pamažu – nedideliais gurkšneliais, bet dažniau. Geriausiai troškulį numalšins negazuotas mineralinis kambario temperatūros vanduo. Vasarą nedera duoti šalto vandens, nes dėl didelio temperatūrų skirtumo vaikas gali susirgti peršalimo liga.

Maistą rinktis lengvai virškinamą, ne riebų. Tinka pieno produktai, vaisiai, uogos. Venkite saldžių gėrimų. Būnant lauke svarbu tinkama, orui pralaidi, laisva apranga, venkite sintetinių drabužių. Būtinai galvos apdangalas, kad apsisaugoti nuo ultravioletinių saulės spindulių. Atviras kūno vietas patepti apsauginiu kremu nuo saulės (SF 50).

Riboti aktyvią fizinę veiklą karštoje aplinkoje, vengti saulėkaitos (nuo 11 val. iki 15 val.). Esant 32°C, likti patalpoje, pasivaikščiojimą ir žaidimus atidėti vakarui. Ypač pavojingas karštis vaikams. Gali ištikti saulės ar šilumos smūgis. Pajutus, kad vaikas perkaito, rekomenduojame eiti į pavėsį ar oro kondicionieriumi vėdinamą patalpą, duoti gerti. Jeigu vaikui atsirado galvos skausmas, svaigimas, pykinimas, pabalo oda, ėmė kilti temperatūra, kviesti pagalbą tel. 112.

Būnant prie vandens telkinių, elgtis atsakingai, įvertinti savo jėgas, neplaukti toli. Maudytis galima tik žinomoje vietoje. Nešokinėti nuo tilto, ar kitų įrenginių, kurie yra ne tam skirti. Jaunesni nei 14 metų vaikai negali maudytis be suaugusio asmens priežiūros. Geriau pasirinkti maudytis ten, kur budi gelbėtojai. Nepalikti mažamečių vaikų vienu nė akimirksniui be priežiūros.

Išskylaujant gamtoje, būtina saugotis vabzdžių įgėlimo. Naudokite specialias apsaugojimo priemones (purškiamas ar tepalus), kurie atbaidytų vabzdžius. Įgėlus bitei, nedelsiant pašalinti geluonį, tą vietą šaldyti, stebėti. Jei yra tik vietinė reakcija, specialios pagalbos neprireiks. Jei žmogus yra alergiškas, atsiradus dusulys, galvos svaigimas, patino veidas, pagalba reikalinga nedelsiant.

Ruošiantis išskylai, nepamirškite su savimi pasiimti pirmos pagalbos priemonių (pleistro, sterilaus binto, dezinfektanto). Tik saugiai leisdami laiką su šeima, galėsite džiaugtis šiluma ir poilsiu.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Donata Milkintienė