

KAIP APSAUGOTI VAIKUS NUO KARŠČIO POVEIKIO

Atėjus šiltojo sezono laikotarpiui, vaikai didžiąją dalį laiko praleidžia žaisdami kieme, lauko ugdymo erdvėse, eidami į žygius, ekskursijas, todėl svarbu užtikrinti, kad jie neperkaistų saulėje. Vaikų kūnas ne taip greitai prisitaiko prie temperatūros pokyčių kaip suaugusiųjų, todėl karštis juos veikia labiau, jie turi didesnę riziką perkaisti ir susirgti ligomis, susijusiomis su perkaitimu.

Rekomenduojamos karščio poveikio prevencijos priemonės:

- Esant karščiams, rekomenduojama **vaikus rengti šviesiais, laisvais, natūralaus audinio, gerai praleidžiančiais prakaitą drabužiais**. Reikėtų vengti drabužių iš sintetinių audinių.
- **Galvą būtina apsaugoti skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu** (idealu būtų su plačiais bryliais ir ventiliacinėmis angomis, kad galva kuo mažiau prakaituotų), o akis - akiniais nuo saulės.
- Vaikams reikėtų pasiūlyti lengvai virškinamo maisto.
- Duoti vaikams gerti pakankamai skysčių. Vanduo (mineralinis, mineralizuotas, geriamasis) turėtų būti pagrindinis vaiko dienos gėrimas. Nerekomenduojama vaikams duoti gerti stipriai saldintų ar gazuotų gėrimų, nes tokie gėrimai skatina vandens pašalinimą iš organizmo. Vanduo turėtų būti vėsus, bet ne šaltas.
- Būnant lauke, reikia riboti buvimo saulėkaitoje laiką, vengti tiesioginių saulės spindulių, dažniau būti medžių pavėsyje, po skėčiais ir kt.
- Vasarą saulė aktyviausia nuo 11 val. iki 17 val. Veiklą lauke rekomenduojama planuoti ankstyvą rytą, vėlyvą popietę arba vakare. Būnant lauke, reikia riboti buvimo saulėkaitoje laiką, vengti, tiesioginių saulės spindulių, dažniau būti medžių pavėsyje, po skėčiais ir kt.
- Vaikų odą, kurios nedengia drabužiai, rekomenduojama ištepti apsauginiu kremu nuo saulės, kuris suteiktų SPF 50+ apsaugą.

