KAIP ELGTIS ESANT KARŠTIEMS ORAMS?

Karšti orai gali neigiamai paveikti vaikų savijautą ir aktyvumą. Labai svarbu užtikrinti tinkamas sąlygas žaidimų bei poilsio metu, kad vaikai išliktų saugūs, žvalūs ir gerai jaustųsi visą dieną.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

Patalpos

- Naktį ir anksti ryte gerai išvėdinkite patalpas, kai oro temperatūra lauke žemesnė.
- Šylant orui, uždarykite langus, užtraukite užuolaidas ar žaliuzes.
- Esant galimybei naudokite oro kondicionierius, nukreipdami oro srovę taip, kad ji nepūstų tiesiai į vaikus. Komfortiška temperatūra vaikui yra 20–24 °C.
- Elektriniai ventiliatoriai yra mažai efektyvūs, kai oro temperatūra aukštesnė nei 35 °C.

Laukas

- Jei oro temperatūra lauke yra 30 °C ar aukštesnė, venkite organizuoti vaikų veiklą lauke.
- Venkite fizinės veiklos lauke 11–17 val., kai saulės spinduliai ir karštis yra intensyviausi.
- Per karščius dažniau būkite pavėsyje.

Vandens svarba

- Dažniau duokite vaikams atsigerti vandens. Skatinkite gerti vandenį net ir nejaučiant troškulio.

Apranga ir apsaugos priemonės nuo saulės

- Renkite vaikus lengvais, šviesiais, natūralaus pluošto drabužiais.
- Būnant lauke, nepamirškite vaikams galvos apdangalų, akinių nuo saulės ir apsaugos nuo saulės priemones.

Šilumos smūgio požymiai:

- Galvos skausmas, svaigimas, pykinimas, vėmimas.
- Silpnumas, mieguistumas.
- Odos paraudimas, karštis, prakaitavimas arba jo nebuvimas.
- Padažnėjęs širdies plakimas.

Pastebėjus šiuos požymius, nedelsiant perkelkite vaiką į vėsią vietą, duokite atsigerti, vėsinkite sudrėkintu rankšluosčiu. Jei būklė blogėja – skambinkite 112.