

KARŠTA?



Praktinė atmintinė, kaip karštu oru apsaugoti save ir kitus.

Kodėl tai svarbu?

Karščio bangos yra viena pavojingiausių klimato kaitos pasekmių Europoje. Per pastaruosius 40 metų apie 95 % visų mirčių, siejamų su oru ir klimato reiškiniais Europoje, buvo susijusios su karščiu. Vien 2023 m. Europoje dėl karščio fiksuota apie 48 000 papildomų mirčių, kurių buvo galima išvengti.

Karščio bangos tampa vis dažnesnės, todėl Europos klimato pakto bendruomenė Lietuvoje su partneriais parengė šią atmintinę, siekiant padėti žmonėms karštų orų metu apsaugoti save ir kitus.

Kam karštis pavojingiausias?

- kūdikiams ir vaikams iki 4 metų;
- vyresniems nei 75 metų žmonėms;
- nėščiosioms;
- žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, hipertenzija, kvėpavimo takų ligomis, turintiems psichikos sutrikimų. Karštis gali pabloginti lėtinių ligų eigą, sutrikdyti širdies ritmą, padidinti insulto ar infarkto riziką;
- lauke dirbantiems žmonėms;
- aktyviai sportuojantiems asmenims;
- žmonėms, turintiems antsvorio;
- vartojantiems vaistus (jei vartojate receptinius vaistus, pasitarkite su gydytoju, ar karšti orai neturi įtakos jūsų gydymui);
- socialiai pažeidžiamiems asmenims.

Kur atsivėsinti?

- Parkai ir pavėsingos viešosios erdvės;
- Bibliotekos ir kitos viešosios įstaigos;
- Geriamojo vandens stotelės;
- Vandens telkiniai;
- Bažnyčia ar kiti maldos namai;
- Kondicionuojamos erdvės (pvz., prekybos centrai, biurai), tačiau svarbu, kad temperatūra turėtų būti ne žemesnė kaip 18 laipsnių.

Vėsinatės vandens telkinyje?

- Nešokite tiesiai į vandenį. Staigus temperatūros pokytis gali sukelti stiprią organizmo reakciją, todėl kyla traumų ir širdies veiklos sutrikimų rizika;
- Į vandenį lįskite pamažu: pirmiausia sudrėkinkite rankas, sprandą ir krūtinę, leiskite kūnui priprasti prie temperatūros skirtumo ir tik tada briskite giliau.

Ką daryti perkaitus?

Jei žmogus sąmoningas:

- perkeltkite jį į pavėsį arba vėsią vietą;
- atlaisvinkite drabužius;
- duokite atsigerti vandens;
- vėsinkite kūną drėgnu rankšluosčiu ar vėsiu (bet ne lediniu) vandeniu;
- jei svaigsta galva ar silpna – pakelkite kojas, kad pagerėtų kraujotaka į smegenis;
- stebėkite savijautą.

Jei būklė blogėja arba žmogus netenka sąmonės:

- kvieskite pagalbą telefonu 112;
- paguldyskite žmogų ant šono;
- duokite atsigerti vandens;
- neduokite gerti;
- tęskite vėsinimą iki atvykstant medikams;
- stebėkite situaciją ir esant reikalui atlikite dirbtinį kvėpavimą.

Pasirūpinkite kitais

Karštų orų metu ypač svarbu pasirūpinti pažeidžiamiausiais žmonėmis bei gyvūnais:

- Paskambinkite vyresniems giminaičiams ar kaimynams;
- Pasidomėkite, ar jie turi pakankamai vandens;
- Priminkite vengti kaitros valandų;
- Įsitikinkite, kad jie turi galimybę atsivėsinti;
- Nelikite abejingi pamatę vaikus ar gyvūnus automobilyje karštą dieną;
- Gamtoje pavėsyje palikite vandens laukiniams gyvūnams bei paukščiams;

Kartais vienas skambutis, trumpas apsilankymas ar neabejinga reakcija gali padėti išvengti rimtų sveikatos problemų.

Kaip apsisaugoti nuo karščio?

- Fizinį darbą ir sportą planuokite anksti ryte arba vakare.
- Venkite būti lauke nuo 11 iki 17 val. – tai pavojingiausias laikas.
- Jei dirbate karštyje, reguliariai ilsėkitės pavėsyje ar vėsioje vietoje. Pertraukas rekomenduojama daryti bent kas 1,5 valandos.
- Kuo daugiau laiko praleiskite vėsesnėse patalpose.
- Venkite sunkaus ar riebaus maisto, rinkitės daugiau skystų produktų, lengvai virškinamą maistą.

- Dėvėkite laisvus, šviesius, natūralaus pluošto drabužius, atvirą ir lengvą avalynę.
- Nepamirškite galvos apdangalo ir akinių nuo saulės.
- Naudokite apsaugą nuo saulės (SPF50+).
- Niekada nepalikite vaikų ar augintinių automobilyje. Prieš sodindami vaiką į automobilį, patikrinkite, ar sėdynė ir saugos diržai nėra įkaitę.

KAIP ATSIVĖSINTI?

Lauke



- Daugiau laiko leiskite pavėsyje ar prie vandens.
- Lauke rinkitės sėdėti ant žolės – augalai savyje kaupia vandenį ir padeda atsivėsinti.
- Atsivėsinkite sudrėkindami kaklą drėgnu rankšluosčiu ar skarele.
- Turėkite vėduklę arba kitą priemonę pasivėdinti.
- Padėkite atsivėsinti gyvūnams – užtikrinkite pakankamai vandens, suteikite pavėsį, o jei jo nėra vėsinimui naudokite drėgną rankšluostį.

Namuose



- Dieną užtraukite užuolaidas, kad į patalpas patektų mažiau saulės.
- Vėdinkite namus anksti ryte arba vakare, kai lauke oras vėsesnis nei namuose. Jei įmanoma, sudarykite skersvėjų.
- Karštomis dienomis naudokite kuo mažiau elektrinių prietaisų ir dirbtinės šviesos – jie papildomai šildo patalpas.
- Atsivėsinkite po vėsiu (ne šaltu) dušu arba drėgnu rankšluosčiu vėsinkite kaklą ir kūną.
- Vaikščiokite basomis – tai gali padėti jaustis vėsiau.

PERKAITIMO SIMPTOMAI



Žmogus, kuriam gresia šilumos smūgis, nejaučia, kad jo būklė tampa pavojinga!

Karšti orai didina dehidracijos riziką. Kaip apsisaugoti?



Nelaukite, kol pajusite troškulį – tai vienas pirmųjų organizmo dehidracijos signalų.

- Gerkite reguliariai (kas 15-30 min.) visą dieną, mažais kiekiais.

- Karščio metu organizmas per prakaitą netenka ne tik vandens, bet ir mineralų, todėl tinka mineralinis ar mineralizuotas vanduo.

- Venkite alkoholio, saldžių gėrimų ir didelio kiekio kofeino.

- Valgykite daugiau vaisių ir daržovių – jie padeda papildyti skysčių ir mineralų atsargas.

- Gerkite kambario temperatūros arba vėsų (bet ne ledinį) vandenį. Lediniai gėrimai suteikia trumpalaikį gaivos pojūtį, tačiau gali sukelti virškinimo trakto spazmus ar gerklės perštelimą.

Iniciatyvos bendrakūrėjai ir draugai:

