

# Rekomendacijos, kaip apsaugoti vaikus nuo karščio poveikio

**Veikla lauke neorganizuojama, kai oro sąlygos kelia riziką vaikų sveikatai ir oro temperatūra lauke siekia 32° C ar yra dar aukštesnė.**

Vaikai priklauso jautriai karščiui žmonių grupei. Vaikų kūnas ne taip greitai prisitaiko prie temperatūros pokyčių kaip suaugusiųjų, todėl karštis juos veikia labiau. Vaikai mažiau prakaituoja, jų atsivėsimo mechanizmai prasčiau išvystyti ir atsivėsimo procesas užtrunka ilgiau, jie turi didesnę riziką perkaisti ir susirgti ligomis, susijusiomis su perkaitimu.

## Rekomenduojamos karščio poveikio prevencijos priemonės:

- Ryte, kol dar yra vėsiau ir aplinkos oro temperatūra nebūna labai pakilusi, rekomenduojama atverti langus ir gerai išvėdinti patalpas. Šylant orui, pravartu uždaryti langus, užtraukti užuolaidas arba žaliuzes. Langus geriau uždengti šviesios spalvos užuolaidomis, ritininėmis užuolaidomis ar medžiaga su aliuminio paviršiumi, kuri atspindėtų saulės spindulius.
- Svarbu patalpose palaikyti ne tik optimalią oro temperatūrą, bet ir tinkamą oro drėgmę. Drėgmę patalpose palaikyti padeda dažnesnis drėgnas patalpų valymas, dulkių šluostymas, oro drėkintuvai. Normalizuoti oro drėgmę taip pat padeda kambariniai augalai.
- Migdyti vaikus rekomenduojama tik natūralių audinių patalynėje aprengtus laisvais, lengvais, natūralių audinių miego drabuželiais arba iš vis be jų, tik su apatiniais drabužiais.
- Viena svarbiausių rekomendacijų – duoti vaikams gerti pakankamai skysčių. Vanduo (mineralinis, mineralizuotas, geriamasis) turėtų būti pagrindinis vaiko dienos gėrimas. Vanduo turėtų būti vėsus, bet ne šaltas. Svarbu nepamiršti dažniau pasiūlyti vaikams gerti.
- Vaikams reikėtų pasiūlyti lengvai virškinamo maisto. Tai galėtų būti vaisiai, daržovės, iš jų pagamintos įvairios salotos, liesi pieno produktai ir pan.
- Vasarą saulė aktyviausia nuo 11 val. iki 17 val. Jeigu įmanoma, karščiausiu paros metu geriau likti pastato viduje, vėsiamose patalpose. Veiklą lauke rekomenduojama planuoti ankstyvą rytą, vėlyvą popietę arba vakare.
- Vaikus reikia 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.
- Vaikų odą, kurios nedengia drabužiai, rekomenduojama ištepti apsauginiu kremu nuo saulės, kuris suteiktų SPF 50+ apsaugą.
- Būnant lauke, reikia riboti buvimo saulėkaitoje laiką, vengti tiesioginių saulės spindulių, dažniau būti medžių pavėsyje, po skėčiais ir kt.
- Esant karščiams, vaikams lauke geriausia pasiūlyti žaisti mažiau fiziškai aktyvius žaidimus. Jei yra galimybė – su vandens žaislais. Atkreipkite dėmesį, kad žaidimų aikštelėje gali būti metalinių konstrukcijų, detalių, kurios nuo tiesioginių saulės spindulių stipriai įkaista ir prie kurių prisilietus vaikams kyla grėsmė nudegti odą.

Organizuojant vaikų laisvalaikį, labai svarbu tėvams kiek galima dažniau būti su vaikais, kartu sportuoti, iškylauti ir pan. Vaikams tai suteiks daug džiaugsmo. Atostogaujant vasarą su gera nuotaika, dar labiau aktyvėja energijos apykaita, geriau vystosi vaiko nervinė sistema.

