

Kaitri vasaros diena - kaip išvengti saulės smūgio:

- Gerkite vandenį, stenkitės vaikams duoti atsigerti reguliariai, nedideliais kiekiais, bet dažnai. Vaikams per dieną rekomenduojama išgerti nuo 1 iki 1,5 l (apie 6 stiklines).
- Uždėkite vaikui kepurę nuo saulės, geriausia, kad tai būtų skrybėlaitė, kuri užstotų veidą, kaklą ir ausis.
- Taip pat uždėkite akinius nuo saulės, įsitikinkite, kad jie su apsauga nuo UV spindulių.
- Aprenkite vaiką natūralios sudėties lengvais drabužiais, kurie dengtų kuo daugiau vaiko odos.
- Bet kurią odos dalį, kurios nedengia drabužiai, patepkite kremu nuo saulės su SPF30 (arba didesniu) ir pakartotinai tepkite kas dvi valandas. Jei kremas neatsparus vandeniui, pakartotinai tepkite kiekvieną kartą po maudynių.
- Dienos metu venkite tiesioginių saulės spindulių, rinkitės pavėsį.

Pramogos prie vandens - kaip sumažinti skendimo riziką:



- Einant maudytis rekomenduojama vaikams uždėti apsauginę liemenę arba plaukmenis ant rankų. Visą laiką aktyviai prižiūrėkite savo vaiką.
- Veskite vaiką tik į paplūdimius, kuriuose yra budintys gelbėtojai, ir įsitikinkite, kad su vaiku nesimaudote kai iškelta raudona bei geltona vėliavos.
- Išmokykite vaiką, ką daryti patekus į bėdą: išlikite ramūs, plūduriuokite ir pakelkite ranką, kad duotumėte signalą gelbėtojams.
- Perskaitykite paplūdimyje esančius saugos ženklus ir įsitikinkite, kad suprantate vietinius pavojus ir grėsmes.

Laikas lauke - kaip apsisaugoti nuo erkių:

- Aprenkite vaikus kuo šviesesniais ir ilgesniais drabužiais, kad erkės būtų geriau pastebimos ir kad liktų kuo mažiau atvirų kūno vietų. Viršutinę drabužių dalį patariama susikišti į kelnes, o kelnes į kojines, taip pat pridengti galvą.
- Prieš eidami į mišką naudokite specialias priemones nuo erkių, specializuotus repelentus. Atidžiai perskaitykite priemonės vartojimo instrukciją.
- Grįžę iš gamtos, kelis kartus savo aprangą perbraukite lipniu pūkų rinkikliu, kad ant drabužių tupinčios erkės prie jo priliptų. Įsitikinkite, ar ant kūno nėra ropojančių ar jau įsisiurbusių erkių.
- Radus įkandimą, stebėkite ar įkandimo vietoje neatsiranda žymių pokyčių (tinimo, paraudimo), jei pastebėjote kreipkitės į gydymo įstaigą.

Kviečiame pasižiūrėti vaizdo įrašą apie erkių platinamų ligų prevenciją:

