

Kaip apsisaugoti nuo karščio?

Svarbu dažniau gerti skysčių – visą dieną po truputį, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys. Geriausiai tam tinka mineralinis, mineralizuotas, geriamasis vanduo. Vengti skysčių su kofeinu, gėrimų su cukrumi ar saldikliais – jie skatina didesnę skysčių išsiskyrimą.

Rekomenduojama vengti riebių ar sunkiai virškinamų patiekalų. Valgyti daugiau skystų produktų, lengvai virškinamų liesų pieno produktų, vaisių ir daržovių. Maistas, pavyzdžiui, mėsa, kuris turi daug baltymų, didina metabolinės šilumos gamybą ir skatina vandens netekimą.

Einant į lauką rekomenduojama užsidėti galvos apdangalą arba vietoj galvos apdangalo naudoti skėtį. Lauke dėvėti saulės akinius su UVA ir UVB filtru.

Vertėtų dėvėti šviesius, lengvus, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.

Rekomenduojama naudoti apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi (30 SPF ir daugiau). Apsauginiais kremais pasitepti reikia 30 min. prieš išeinant į lauką.

Svarbu palaikyti patalpų aplinką vėsią. Langus uždengti šviesios spalvos užuolaidomis, ritininėmis užduolaidomis arba medžiaga su aliuminio paviršiumi, kuri atspindėtų saulės spindulius. Dienos metu langus patalpose uždaryti ir atverti tik vakare, kai oro temperatūra būna nukritusi. Dieną naudoti kuo mažiau elektrinių įrenginių, dirbtinės šviesos, nes tai sukuria papildomai karščio.

Parengta remiantis Sveikatos apsaugos ministerijos pateiktomis rekomendacijomis

