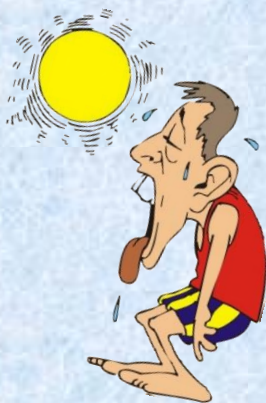




KAIP APSAUGOTI NUO KAITROS?



KARŠTIS GALI PAVEIKTI KIEKVIENO MŪSŲ SVEIKATĄ, TAČIAU KAI KURIEMS ŽMONĖMS KYLA **DIDESNĖ RIZIKA:**



KŪDIKIAMS IR VAIKAMS IKI 4 METŲ AMŽIAUS (JIE JAUTRESNI AUKŠTOS TEMPERATŪROS DOVEIKIUI);

65 METŲ AMŽIAUS IR VYRESNIEMS;

ATLIEKANTIEMS SUNKŲ FIZINĮ DARBĄ;

SERGANTIEMS ĮVAIRIOMIS LIGOMIS (ENDOKRININĖMIS, INKSTŲ, ŠIRDIES IR KRAVAGYSLIŲ);

DIRBANTIEMS PADIDINTO ŠILUMOS DOVEIKIO SĄLYGOMIS.

ASMENIMS TURINTIEMS VIRŠSVORIO



KARŠTĄ DIENĄ **REKOMENDUOVAMA:**

GERTI DAUG SKYSČIŲ.

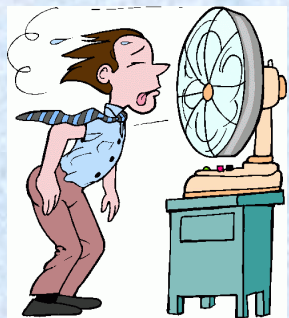
PER KARŠČIUS REIKIA GERTI DAUG SKYSČIŲ, NEDRIKLAUSOMAI NUO AKTYVUMO. GERTI REIKIA YPAČ MINERALIZUOTO VANDENS, NES KARŠTOJE APLINKOJE ŽMOGAUS ORGANIZMAS SU PRAKAITU NETENKA DAUG SKYSČIŲ IR MINERALINIŲ MEDŽIAGŲ. VANDENS DO TRUPUTĮ GERKITE VISĄ DIENĄ, NELAUKdami, KOL PRADĖS KAMUOTI TROŠKULYS. VENKITE ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ, SKYSČIŲ SU KOFEINU, GĖRIMŲ SU SALDIKLAIS, NES TOKIE GĖRIMAI SKATINA VANDENS PASIŠALINIMĄ IŠ ORGANIZMO.



VENGTI RIEBIŲ IR SUNKIAI VIRŠKINAMŲ PATIEKALŲ. VALGYTI DAUGIAU SKYSTŲ PRODUKTŲ, LENGVAI PASISAVINAMŲ LIESŲ PIENO PRODUKTŲ, VAISIŲ IR DARŽOVIŲ.

APRIBOTI FIZINĘ VEIKLĄ LAUKE. GERIAU DARBUS ATLIKTI RYTE IR VAKARE. DAŽNIAU BŪTI PAVĖSWE, KAD KŪNAS TURĖTŲ GALIMYBĘ ATSIGAUTI. PAVOJINGIAUSIAS LAIKAS LAUKE – NUO 11 IKI 17 VAL. RIBOTI BUVIMO TRUKMĘ KARŠTOJE APLINKOJE, VENGTI SAULĖKAITOS,

TIESIOGINIŲ SAULĖS SPINDULIŲ POVEIKIO, YPAČ PAVOJINGA UŽMIGTI SAULĖS ATOKAITOJE.



**STENGTIJS BŪTI
PATALDOSE, KUR
YRA
VENTILIATORIAI AR
ORO
KONKACIONIERIAI.**

SVARBU, KAD PATALPOS ORO TEMPERATŪRA NEBŪTŲ ŽEMESNĖ NEI 18 LAIPNSIŲ.

PALAIKYTI NAMŲ APLINKĄ VĒSIĄ.

NAMUOSE LANGUS, PRO KURIUOS PATENKA TIESIOGINIAI SAULĖS SPINDULIAI, UŽDARYKITE, ATVERKITE TIK VAKARE, KAI ORO TEMPERATŪRA BŪNA NUKRITUSI. GERIAU NAUDOKITE TAMSIOS SPALVOS UŽUOLAIDAS ARBA METALINES ŽALIUZES, JOS SUGERIA ŠILUMĄ. DIENĄ NAUDOKITE KUO MAŽIAU ELEKTRINIŲ ĮRENGINIŲ, DIBTINĖS ŠVIESOS, NES TAI SUKURIA PAPILDOMO KARŠČIO. PATALPŲ ĆARINIMAS, KAMBARINIŲ ĆĒLIŲ LAIKYMAS PADEDA ATVĒSINTI KAMBARĮ.

NEPALIKTI VAIKŲ VIENŲ AUTOMOBILIUOSE.

AUTOMOBILIAI LABAI GREITAI ĮKAISTA,



TODĒL VAIKUS ĆALI IŠTIKTI ŠILUMOS SMŪĆIS

PIRMOJI PAĆALBA PERKAITUS:

JEI PERKAISTAMA LENGVAI, PADĒS ŠILTAS DUŠAS, APSITRYNIMAS RANKŠLUOSĆIU, SUVILGYTU VĒSIAME VANDENYJE, VĒSAUS VANDENS AR SULĆIŲ ĆĒRIMAS, RAMYBĒS BŪSENA



SUNKESNIU ATVEJU SKUBIAI IŠVESKITE AR IŠNEŠKITE NUKENTĒJUSĮĮ IŠ KARŠTOS APLINKOS, PAĆULDYKITE PAVĒSJE AR VĒSIOJE VIETOJE BŪTINAI ANT NUGAROS, PO KOJOMIS PAKIŠANT PAĆALVĒ AR SUVYNIOTUS DRABUŽIUS (PAGERĒS ĆALVOS IR ŠIRDIES KRAUJOTAKA)

APKLOKITE AR VYNIOKITE NUKENTĒJUSĮĮ Į SUDRĒKINTĄ VANDENIU ATNKLODĒ, PAKLODĒ, RANKŠLUOSTĮ, NUOLAT JUOS DRĒKINKITE, JO VEIDĄ VILGYKITE VĒSIU VANDENIU.

KAI KŪNO TEMPERATŪRA NUKRIS IKI 37,5 LAIPNSIO, DRĒGŅĄ ANTKLODĒ, PAKLODĆ, RANKŠLUOSTĮ PAKEISKITE SAUSA IR DUOKITE ĆERTI VĒSAUS VANDENS.

JEI NUKENTĒJUSYSIS BE ŠAMONĒS, ĆULDYKITE JĮ ANT ŠONO, VĒDINKITE, NIEKUO NEĆIRDYKITE IR SKUBIAI VEŖKITE Į ĆYDymo ĮSTAIGĄ.

PIRMOJI PAĆALBA, ESANT SAULĖS SMŪĆIUI.

SKUBIAI IŠVESKITE AR IŠNEŠKITE NUKENTĒJUSĮĮ IŠ KARŠTOS APLINKOS Į PAVĒSĮ AR VĒSIĄ VIETĄ;

PAĆULDYKITE JĮ TRUPUTĮ PAKELTA ĆALVA ARBA PASODINKITE;

ATSĆASTYKITE IR ATLAISVINKITE DRABUŽIUS, YPAĆ APYKALĒ;

VĒDINKITE VĒDUOKLE, VENTILIATORIUMI AR KITA PRIEMONE;

APĪPURKŠKITE AR SUVILGYKITE VEIDĄ VANDENIU;

ANT ĆALVOS DĒKITE ŠALTĄ KOMPREA, JEI YRA ĆALIMYBĒ – SU LEDU;

PASIŪLYKITE VĒSESNIO VANDENS;

JEI NUKENTĒJUSĮĮ PYKINA, DUOKITE ISĆERTI KO NORS RŪĆŠTAUS (VANDENS SU CITRINOS SULTIMIS);

JEI NUKENTĒJUSYSIS BE ŠAMONĒS, ĆULDYKITE ANT ŠONO, VĒDINKITE, NIEKUO NEĆIRDYKITE IR SKUBIAI VEŖKITE Į ĆYDymo ĮSTAIGĄ.