**Vasara – tai poilsio metas tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Deja, poilsis gamtoje ne visada suteikia tik džiugių akimirkų – tenka susidurti ir su pasitaikančiais pavojais bei žinoti kaip jų išvengti.**

**Kaip elgtis per karščius?** Vartokite daug skysčių, ypač vandens, nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų. Vandens po truputį gerkite visą dieną nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulys. Venkite gėrimų su saldikliais, nes tokie gėrimai skatina vandens pasišalinimą iš organizmo. Dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio, gerai praleidžiančius orą drabužius, nepamirškite galvos apdangalo. **Būtina įsidėmėti, jog karštą dieną uždarytame automobilyje negalima net trumpam palikti mažo vaiko vieno. Temperatūra salone kyla labai greitai ir tai pavojinga ne tik vaiko sveikatai, bet ir gyvybei**.

**Kaip išvengti nudegimų saulėje?** Naudokite didelės apsaugos (ne mažesnio nei 30 SPF (saulės apsauginis faktorius)) kremus nuo saulės. Nebūkite ilgai saulėje: gali stipriai nudegti oda, ištikti šilumos ar saulės smūgis. Stenkitės nebūti saulėje, ypač 10 - 15 val., kai ultravioletiniai spinduliai aktyviausi.

**Kaip išvengti nelaimių vandenyje?** Kad jūsų šeimos ir artimųjų neištiktų tragedija, svarbu prisiminti: neplaukite už plūdurų, nors ir gerai mokate plaukti. Vasaros pramogoms nesirinkite vietų, kuriose galite netikėtai įkristi į vandenį: nebūkite ant stataus kranto, prieplaukos krašto. Stenkitės maudytis ne vienas, o **mažamečiai vaikai gali maudytis tik suaugusiųjų prižiūrimi.** Nepalikite vaikų be priežiūros net ir nedideliuose baseinėliuose.  Besimokantiems plaukti verta turėti plaukimo liemenes, pripučiamas rankoves.

**Kaip apsisaugoti nuo vabzdžių įkandimų?** Neerzinkite vabzdžių, nesistenkite jų vaikyti. Lėtai, be panikos, nedarydami staigių judesių, nemosikuodami rankomis, atsitraukite, jei įmanoma į patalpą, kurioje galima užsidaryti. Atsargiai vaikščiokite basi po žydinčią pievą. Atvirose vietose atsargiai valgykite ledus, gerkite kvapius ir saldžius gėrimus.

**Kaip elgtis žaibuojant ir griaudžiant?** Nesislėpkite po aukštais pavieniais medžiais, prie stulpų, pastatų sienų, metalinių bokštų, venkite aukštesnių atvirų vietų. Geriausiai pasislėpti krūmuose arba atsitūpti nuokalnėje, apėmus rankomis kelius. Žaibuojant ypač pavojinga maudytis, irstytis valtimi ir būti šalia vandens telkinių. Jei važiuojate automobiliu, sulėtinkite greitį ar sustokite kuo toliau nuo aukštų medžių ir elektros linijų, nelieskite metalinių automobilio dalių. Nekalbėkite telefonu.

**Gražios, o svarbiausia - saugios vasaros.**

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Rima Lomsargienė