SAUGAUS ELGESIO VASAROS ATOSTOGŲ METU ATMINTINĖ

KAIP ELGTIS VANDENYJE?

PRASIDĖJUS MAUDYMOSI SEZONUI, PAGRINDINĖS TAISYKLĖS, KURIAS REIKTŲ PRISIMINTI BRENDANT Į VANDENS TELKINĮ:

- NESTOVĖKITE IR NEŽAISKITE TEN, KUR GALIMA NETIKĖTAI ĮKRISTI Į VANDENĮ. TAI GALI BŪTI PRIEPLAUKOS AR MOLO KRAŠTAS, TILTAS, STATUS KRANTAS.
- NESIMAUDYKITE NEŽINOMOSE, NUOŠALIOSE VIETOSE. GERIAU PASIRINKITE PAPLŪDIMĮ ARBA VIETĄ, KUR MAUDOSI DAUGIAU ŽMONIŲ IR KUR YRA BUDINTYS GELBĖTOJAI.
- NEPLAUKITE UŽ PLŪDURŲ, NORS IR ESATE GERAS PLAUKIKAS.
- NEŠOKINĖKITE Į VANDENĮ NEŽINOMOJE, NEPAŽĮSTAMOJE, KEISTOJE VIETOJE, JŪS GALITE SUSIŽALOTI ATSITRENKĘ Į DUGNE ESANČIUS DAIKTUS.
- NESIMAUDYKITE IŠKART PO VALGIO.
- PERKAITĘ SAULĖJE, NEŠOKITE STAIGA Į VANDENĮ, PRIEŠ TAI JUO APSIŠLAKSTYKITE.
- NESIMAUDYKITE TAMSOJE IR BŪDAMI PAVARGĘ.
- NEGALIMA PLAUKTI Į LAIVŲ FARVATERĮ ARBA ARTINTIS PRIE PRAPLAUKIANČIŲ LAIVŲ. JUS GALI ĮTRAUKTI PO LAIVO SRAIGTAIS.
- NEPLAUKIOKITE ANT PRIPUČIAMŲ ČIUŽINIŲ, PADANGŲ KAMERŲ, SAVADARBIŲ PLAUSTŲ AR KITŲ PRIEMONIŲ.
- YPAČ PAVOJINGA IŠDYKAUTI VALTYJE, VAIKŠČIOTI JOJE, JĄ SUPTI, NES VALTIS GALI APVIRSTI.
- JEIGU PRADĖJOTE SKĘSTI, PASISTENKITE ĮKVĖPTI KUO DAUGIAU ORO, O DĖMESĮ Į SAVĘ ATKREIPKITE MOJUODAMI RANKOMIS.
- NIEKADA NESITYČIOK IŠ KITŲ IR NEVERSK RIZIKINGAI ELGTIS.
- BŪNANT PRIE JŪROS JOKIU BŪDU NEPLAUKITE GILIAI Į JĄ.
- PLAUKITE LYGIAGRIAČIAI KRANTUI IR ARTI JO.
- KLAUSYK GELBĖTOJŲ IR PLAUKIOK VĖLEVĖLĖMIS PAŽENKLINTAME PLOTE.

KAIP ELGTIS PAMAČIUS SKĘSTANTĮ?

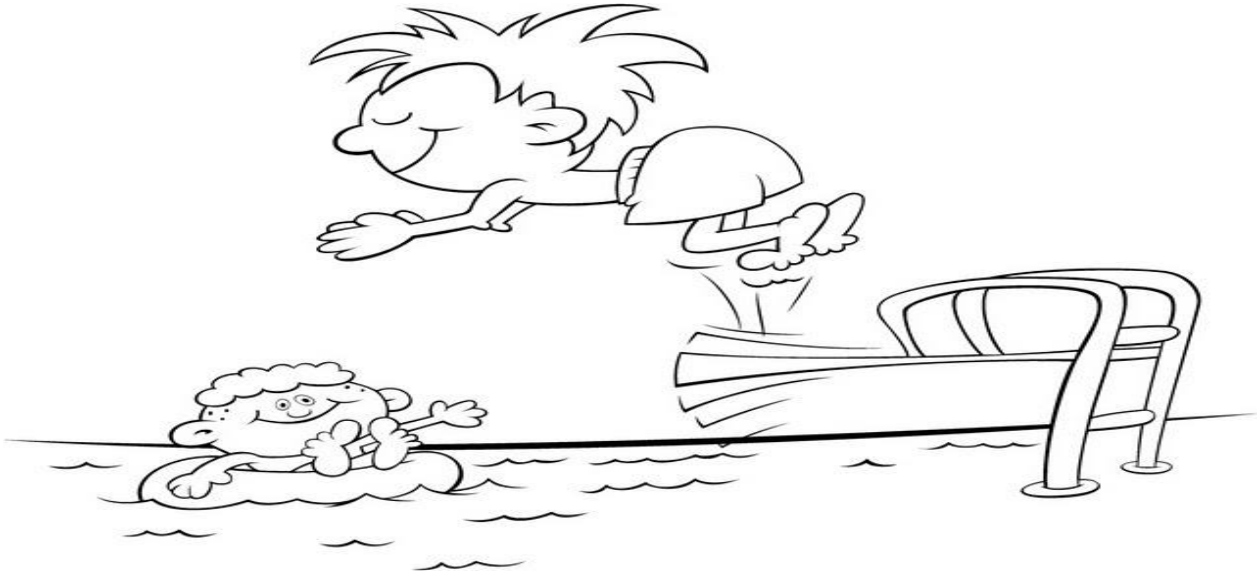
- PAMATĘ SKĘSTANTĮ ŽMOGŲ, ŠAUKDAMI MĖGINKITE ATKREIPTI APLINKINIŲ DĖMESĮ IR IŠKVIESKITE GELBĖJIMO TARNYBAS TEL. 112. PO TO ĮSITIKINKITE, AR ŠALIA NĖRA KOKIOS NORS GELBĖJIMO (GELBĖJIMO RATO, VALTIES IR KT.) ARBA PARANKINĖS PRIEMONĖS, KURI NESKĘSTA (KAMUOLIO, ČIUŽINIO IR T.T.).
- JEIGU ĮMANOMA, PAMĖGINKITE PASIEKTI SKĘSTANTĮJĮ RANKA, LAZDA, STORA MEDŽIO ŠAKA ARBA NUMESKITE JAM VIRVĘ.
- JEIGU ŠALIA NIEKO DAUGIAU NĖRA, PAMĖGINKITE GELBĖTI SKĘSTANTĮ, PRIPLAUKĘ PRIE JO SU KOKIA NORS PLAUKIOJIMO PRIEMONE (VALTIMI, VANDENS DVIRAČIU), GELBĖJIMO AR PARANKINE PRIEMONE, KURI NESKĘSTA IR PADUOTI JĄ SKĘSTANČIAJAM PER SAUGŲ ATSTUMĄ, KAD JIS NEGALĖTŲ JŪSŲ SUGRIEBTI.
- ĮSIDĖMĖKITE, JOG GELBĖTI SKĘSTANTĮ GALI TIK GERAS PLAUKIKAS, KURIS IŠMANO GELBĖJIMO BŪDUS IR MOKA TAI ATLIKTI PRAKTIŠKAI.

IŠTRAUKĘ NUKENTĖJUSĮJĮ IŠ VANDENS:

- IAPVERSKITE JĮ VEIDU ŽEMYN, IŠVALYKITE JAM BURNĄ IR, JEIGU ŽMOGUS NEKVĖPUOJA AR KVĖPUOJA NEREGULIARIAI, PRADĖKITE GAIVINTI.
- PRIEŠ PRADEDANT GAIVINIMĄ, BŪTINA NUKENTĖJUSĮJĮ PAGULDYTI ANT NUGAROS, ANT KIETO PAGRINDO, APNUOGINTI KRŪTINĖS LĄSTĄ, ATLAISVINTI JUOSMENĮ, UŽTIKRINTI KVĖPAVIMO TAKŲ PRAEINAMUMĄ.

AR ŽMOGUS KVĖPUOJA, NUSTATOMA TAIP:

- ATVERIAMI KVĖPAVIMO TAKAI, STEBIMA, AR JUDA KRŪ- TINĖS LĄSTA, AR GIRDĖTI KVĖPAVIMAS IR AR JAUČIAMAS ORO JUDĖJIMAS SKRUOSTU.
- AR ŽMOGUS KVĖPUOJA, NUSTATOMA TAIP: ATVERIAMI KVĖPAVIMO TAKAI, STEBIMA, AR JUDA KRŪ- TINĖS LĄSTA, AR GIRDĖTI KVĖPAVIMAS IR AR JAUČIAMAS ORO JUDĖJIMAS SKRUOSTU.

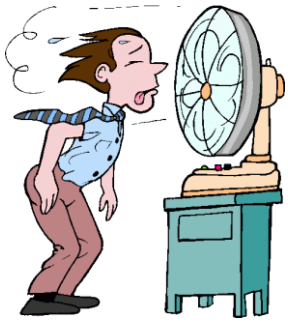


KAIP APSISAUGOTI NUO KAITROS?

KARŠTĄ DIENĄ REKOMENDUOJAMA:

- **GERTI DAUG SKYSČIŲ.** PER KARŠČIUS REIKIA GERTI DAUG SKYSČIŲ, NEPRIKLAUSOMAI NUO AKTYVUMO. GERTI REIKIA YPAČ MINERALIZUOTO 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 ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ, SKYSČIŲ SU KOFEINU, GĖRIMŲ SU SALDIKLIAIS, 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 PAVĖSYJE, 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.



- **STENGTIS BŪTI PATALPOSE, KUR YRA VENTILIATORIAI AR ORO KONDICIONIERIAI.** SVARBU, KAD PATALPOS ORO TEMPERATŪRA NEBŪTŲ ŽEMESNĖ NEI 18 LAIPNSIŲ.
- **PALAIKYTI NAMŲ APLINKĄ VĖSIĄ.** 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 GARINIMAS, KAMBARINIŲ GĖLIŲ LAIKYMAS PADEDA ATVĖSINTI KAMBARĮ.
- **NEPALIKTI VAIKŲ VIENŲ AUTOMOBILIUOSE.** AUTOMOBILIAI LABAI GREITAI ĮKAISTA, TODĖL VAIKUS GALI IŠTIKTI ŠILUMOS SMŪGIS

PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS:

- JEI PERKAISTAMA LENGVAI, PADĖS ŠILTAS DUŠAS, APSITRYNIMAS RANKŠLUOSČIU, SUVILGYTU VĖSIAME VANDENYJE, VĖSAUS VANDENS AR SULČIŲ GĖRIMAS, RAMYBĖS BŪSENA
- SUNKESNIU ATVEJU SKUBIAI IŠVESKITE AR IŠNEŠKITE NUKENTĖJUSĮJĮ IŠ KARŠTOS APLINKOS, PAGULDYKITE PAVĖSYJE AR VĖSIOJE VIETOJE BŪTINAI ANT NUGAROS, PO KOJOMIS PAKIŠANT PAGALVĘ AR SUVYNIOTUS DRABUŽIUS (PAGERĖS GALVOS IR ŠIRDIES KRAUJOTAKA)
- APKLOKITE AR VYNIOKITE NUKENTĖJUSĮJĮ Į SUDRĖKINTĄ VANDENIU ATNKLODĘ, PAKLODĘ, RANKŠLUOSTĮ, NUOLAT JUOS DRĖKINKITE, JO VEIDĄ VILGYKITE VĖSIU VANDENIU.
- KAI KŪNO TEMPERATŪRA NUKRIS IKI 37,5 LAIPSNIO, DRĖGNĄ ANTKLODĘ, PAKLODČ, RANKŠLUOSTĮ PAKEISKITE SAUSA IR DUOKITE GERTI VĖSAUS VANDENS.
- JEI NUKENTĖJUSYSIS BE SĄMONĖS, GULDYKITE JĮ ANT ŠONO, VĖDINKITE, NIEKUO NEGIRDYKITE IR SKUBIAI VEŽKITE Į GYDYMO ĮSTAIGĄ.

PIRMOJI PAGALBA, ESANT SAULĖS SMŪGIUI:

- SKUBIAI IŠVESKITE AR IŠNEŠKITE NUKENTĖJUSĮJĮ IŠ KARŠTOS APLINKOS Į PAVĖSĮ AR VĖSIĄ VIETĄ;
- PAGULDYKITE JĮ TRUPUTĮ PAKELTA GALVA ARBA PASODINKITE;
- ATSAGSTYKITE IR ATLAISVINKITE DRABUŽIUS, YPAČ APYKALĘ;
- VĖDINKITE VĖDUOKLE, VENTILIATORIUMI AR KITA PRIEMONE;
- APIPURKŠKITE AR SUVILGYKITE VEIDĄ VANDENIU;
- ANT GALVOS DĖKITE ŠALTĄ KOMPREĄ, JEI YRA GALIMYBĖ – SU LEDU;
- PASIŪLYKITE VĖSESNIO VANDENS;
- JEI NUKENTĖJUSĮJĮ PYKINA, DUOKITE ISGERTI KO NORS RŪGŠTAUS (VANDENS SU CITRINOS SULTIMIS);
- JEI NUKENTĖJUSYSIS BE SĄMONĖS, GULDYKITE ANT ŠONO, VĖDINKITE, NIEKUO NEGIRDYKITE IR SKUBIAI VEŽKITE Į GYDYMO ĮSTAIGĄ.

KAIP ELGTIS KELYJE?

- NEVAIKŠČIOKITE GREITKELIAIS, AUTOMAGISTRALĖMIS – DIDELIU GREIČIU VAŽIUOJANTYS AUTOMOBILIAI KELIA DIDELĘ GRĖSMĘ.
- EIKITE TIK ŠALIGATVIU.
- EIKITE PER GATVĘ TIK LEISTINOJE VIETOJE.
- KAI NĖRA ŠALIGATVIO, SAUGIAUSIA EITI PRIEŠ TRANSPORTO JUDĖJIMO KRYPTĮ . KELKRAŠČIU VAŽIUOJANT NEĮGALIŲJŲ VEŽIMĖLIAIS, VARANTI S MOTOCIKLUS, MOPEDUS AR TRAUKIANT, STUMIANT VEŽIMĖLIUS PRIVALU JUDĖTI TIK VIENA EILE IR TIK TRANSPORTO PRIEMONIŲ JUDĖJIMO KRYPTIMI.
- STENKITĖS BŪTI MATOMI – PRISISEKITE ATŠVAITĄ. LABAI TAMSIOSE TERITORIJOSE TURĖKITE ŽYBSINTĮ ŽIBINTUVĖLĮ.
- BŪKITE ATSARGŪS. VAIRUOTOJAI NE VISUOMET JUS MATO.
- BŪKITE ITIN ATSARGŪS EIDAMI PER KELIAS EISMO JUOSTAS TURINTĮ KELIĄ IR TEN, KUR YRA PAKANKAMAI DIDELIS AUTOMOBILIŲ GREITIS.
- IŠLIPUS IŠ VIEŠOJO TRANSPORTO NEGALIMA EITI PER GATVĘ PRO TRANSPORTO PRIEMONĖS PRIEKĮ, KADANGI TOKIU ATVEJU PĖSČIOJO NEMATO KITŲ AUTOMOBILIŲ VAIRUOTOJAI, O IŠ STOTELĖS PAJUDĖJUSI TRANSPORTO PRIEMONĖ GALI UŽKLIUDYTI Į GATVĘ IŠĖJUSĮ ŽMOGŲ.
- TAMSIU PAROS METU MATOMUMAS KELIUOSE SUMAŽĖJA. SKAUDŽIAUSIOS EISMO NELAIMĖS ĮVYKSTA TAMSOJE.

TAIGI BŪKITE MATOMI – DĖVĖKITE DRABUŽIUS SU ŠVIESĄ ATSPINDINČIAIS ELEMENTAIS AR PRISISEKITE ATŠVAITUS. TAIP PAT GALITE NEŠTI S ŽYBSINTĮ ŽIBINTUVĖLĮ – TAIP PAGERINSITE SAVO MATOMUMĄ.

KAI EINATE PER PĖSČIŲJŲ PERĖJĄ

PĖSČIŲJŲ PERĖJOSE KELIO KIRTIMO PLOTAS YRA PAŽYMĖTAS BALTOMIS JUOSTOMIS. VAIRUOTOJAI TURI JUS PRALEISTI , KAI EINATE PER PERĖJĄ. ARTĖDAMI PRIE PERĖJOS JIE TURI SUMAŽINTI GREITĮ IR BŪTI PASIRUOŠĘ SUSTOTI . TAČIAU PĖSČIASIS NETURI PIRMUMO TEISĖS PRIEŠ TRANSPORTO PRIEMONES TOL, KOL NEĮŽENGĖ ANT PĖSČIŲJŲ PERĖJOS. PĖSČIASIS NETURI ŽENGTI Į PERĖJĄ, JEI TAIP PRIVERS VAIRUOTOJĄ STAIGIAI STABDYTI TRANSPORTO PRIEMONĘ. JEI KELYJE YRA SAUGUMO SALELĖ, VERTINKITE KIEKVIENĄ KELIO DALĮ KAIP ATSKIRĄ KELIĄ, NUOLAT STEBĖKITE JUDANTĮ TRANSPORTĄ.

VIETOSE, KUR EISMAS REGULIUOJAMAS, PĖSTIEJI PRIVALO VADOVAUTIS ŠVIESOFORAIS SU PĖSČIŲJŲ SIMBOLIU, O KAI JŲ NĖRA – BENDRAIS ŠVIESOFORŲ SIGNALAIS. UŽSIDEGUSGELTONAM ŠVIESOFORO SIGNALUI ARBA REGULIUOTOJUI PAKĖLUS RANKĄ AUKŠTYN, PĖSTIEJI, ATSIŽVELGDAMI Į TAI, KURIOJE KELIO VAŽIUOJAMOJOJE DALYJE JIE YRA, PRIVALO BAIGTI JĄ PEREITI ARBA SUSTOTI SAUGUMO SALELĖJE AR ANT PAŽENKLINTOS (ARBA ĮSIVAIZDUOJAMOS) LINIJOS, SKIRIANČIOS PRIEŠINGŲ KRYPČIŲ TRANSPORTO SRAUTUS.

JEI EINATE NE PER PĖŠČIŲJŲ PERĖČIŲJŲ PERĖJĄ

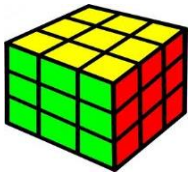
- JEI APLINKUI NĖRA PĖSČIŲJŲ PERĖJOS, PAIEŠKOKITE SAUGIAUSIOS VIETOS PERETI KELIĄ. SUSTOKITE PRIE KELIO KRAŠTO.
- PAŽIŪRĖKITE Į KAIRĘ, Į DEŠINĘ , VĖL Į KAIRĘ BEI ĮSIKLAUSYKITE, AR NESIGIRDI ATVAŽIUOJANČIO AUTOMOBILIO.
- JEI IŠ KURIOS NORS PUSĖS ATVAŽIUOJA AUTOMOBILIAI, PALAUKITE, KOL JIE PRAVAŽIUOS, TADA VĖL APSIDAIRYKITE.
- GREITAI PEREIKITE PER KELIĄ, KOL NĖRA ATVAŽIUOJANČIŲ AUTOMOBILIŲ.
- EIDAMI PER KELIĄ NENUSTOKITE KLAUSYTIS IR DAIRYTIS.

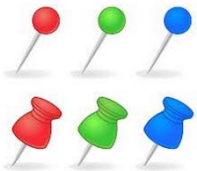
KAIP ELGTIS KAI NAMUOSE ESI VIENAS?

- UŽSIRAKINTI DURIS (IŠKART TIK GRĮŽUS Į NAMUS).
- JEI TU VIENAS NAMUOSE NIEKADA NEATIDARYK DURŲ NEPAŽĮSTAMIEMS, NESAKYK NIEKAM TELEFONU, KAD ESI VIENAS. PASAKYK, KAD TĖVAI ARBA VIENAS IŠ TĖVŲ NEGALI PRIEITI PRIE TELEFONO IR PASKAMBINS VĖLIAU.
- NESIKVIESK Į NAMUS NEPAŽĮSTAMŲ ARBA MAŽAI PAŽĮSTAMŲ VAIKŲ.
- MOKYKIS NAUDOTIS TELEFONU. TAVO TĖVAI TURĖTŲ PALIKTI SVARBIŲ SAVO DARBO, KITŲ ARTIMŲJŲ TELEFONŲ SĄRAŠUS SUSITARTOJE VIETOJE.
- KAI SKAMBINA NEPAŽĮSTAMAS NEKALBĖK SU JUO.
- TU TURI ŽINOTI SAVO VARDĄ, PAVARDĘ, ADRESĄ, TELEFONO NUMERĮ. ŽINOTI, KADA IR KAIP SKAMBINTI PAGALBOS TELEFONŲ NUMERIAIS.
- JEI KAS ĮKYRIAI SKAMBINĖJA Į DURIS AR BANDO JAS IŠLAUŽTI, IŠKART SKAMBINK POLICIJAI.
- ATSITIKUS NELAIMEI, KAM NORS APIE TAI PRANEŠI.

ŽAISK SAUGIAI, KAD NEATSITIKTŲ NELAIMĖ

APIBRAUK SU KURIAIS DAIKTAIS NEGALIMA ŽAISTI IR PARAŠYK KODĖL?





KAIP ELGTIS GAMTOJE?

GAMTOJE ATSARGIAI REIKIA ELGTIS SU UGNIMI:

PROBLEMA PAVASARĮ IR VASARĄ YRA ŽOLĖS DEGINIMAS. ŠIŲ GAISRŲ METU PIEVOSE SUDEGA RETI AUGALAI, GYVŪNAI, ČIA PERINTYS PAUKŠČIAI, O NUO LIEPSNOJANČIOS ŽOLĖS UGNIS DAŽNAI PERSIMETA Į MIŠKUS, GYVENTOJŲ SODYBAS, ŪKINIUS PASTATUS. KARTAIS TOKIUOSE GAISRUOSE ŽŪSTA NET IR ŽMONĖS, TAD NELIKITE ABEJINGI

PAMATĘ LIEPSNOJANČIĄ PIEVĄ - PRANEŠKITE PRIEŠGAISRINĖI TARNYBAI.

KAD NEĮVYKTŲ GAISRAS:

- LIEPSNOJANTIS LAUŽAS PRIVALO BŪTI UŽGESINTAS;
- NEMĖTYKITE DEGTUKŲ, STIKLŲ IR KITŲ GAISRĄ GALINČIŲ SUKELTI MEDŽIAGŲ.

KAIP ELGTIS PERKŪNIJOS METU:

- NESTOVĖKITE AUKŠTOSE VIETOSE, PO MEDŽIAIS, ARTI VANDENS;
- NESISLĖPKITE PO AUKŠTU STATINIU;
- PAVOJINGA BŪTI ŠALIA METALINIO APTVARO, ELEKTROS TIEKIMO ORO LINIJOS;
- PAVOJINGA BĖGTI;
- KOL PRAEIS PERKŪNIJA, PALAUKITE NEDIDELĖJE ĮDUBOJE AR STATAUS ŠLAITO PAPĖDĖJE.

APSISAUGOKITE NUO ERKIŲ

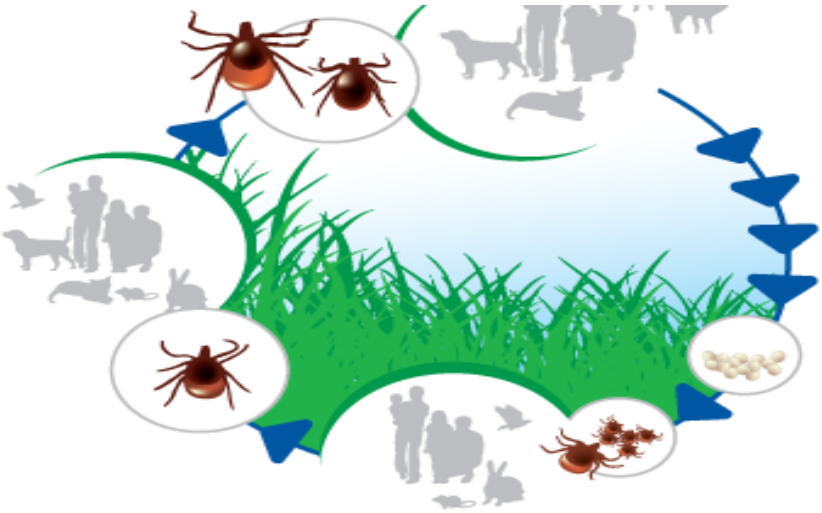
DAUGELIS ERKIŲ RŪŠIŲ PLATINA INFEKCINES LIGAS. ERKĖS SAVO SEILĖSE AR ŽARNYNE GALI TURĖTI BAKTERIJŲ AR VIRUSŲ, KURIUOS, SI URBDAMOS KRAUJĄ, PERNEŠA Į ŽMOGAUS ORGANIZMĄ. DAŽNIAUSIOS ERKIŲ PLATINAMOS LIGOS – ERKINIS ENCEFALITAS IR LAIMO LIGA.

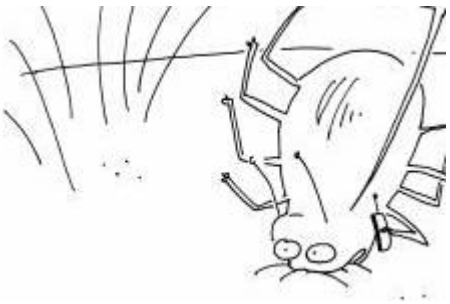
PRIEŠ EINANT Į GAMTĄ:

- ATKREIPKITE DĖMESĮ Į APRANGĄ.
- DĖVĖKITE UŽDARUS DRABUŽIUS ILGOMIS RANKOVĖMIS, TAIP PAT ILGAS KELNES, KURIAS SVARBU SUSIKIŠTI Į PUSKOJINES.
- PASIRINKITE ŠVIESESNIUS DRABUŽIUS, NES TADA LENGVIAU ERKĘ PASTEBĖSITE IR IŠVENGSITE JOS ĮKANDIMO.
- KOL ERKĖ SURANDA, KUR JAI ĮSISIURBTI, GALI PRAEITI TAM TIKRAS LAIKO TARPAS, KARTAIS TRUNKANTIS NET IKI VALANDOS. ERKĖS PIRMIAUSIA IEŠKO TINKAMOS VIETOS ĮSISIURBIMUI IR ILGAI ROPOJA IŠILGAI KŪNO. JOS IEŠKO ŠVELNIOS ODOS, TODĖL GALI ROPOTI ANT RANKŲ, KOJŲ,

YPAČ PAKINKLIUOSE, ANT KAKLO AR GALVOS PLAUKUOTOJE DALYJE.

- BŪNANT GAMTOJE PATARTINA DAŽNAI APŽIŪRĖTI SAVE IR BENDRAKELEIVIUS. APTIKTAS PER DRABUŽIUS ROPOJANČIAS ERKES SUNAIKINTI.
- VILKĖTUS RŪBUS REIKĖTŲ PAKABINTI NEGYVENAMOJE PATALPOJE AR SAULĖTOJE VIETOJE.
- KADANGI SPECIFINIO ERKINIO ENCEFALITO GYDYMO NĖRA, APSISAUGOTI NUO ŠIOS LIGOS IR JOS PASEKMIŲ GALIMA SKIEPIJANTIS.





KĄ DARYTI JEIGU ĮKANDO ERKĖ?

- APTIKUS ERKĘ REIKIA JĄ KUO GREIČIAU IŠTRAUKTI. PASISTENKITE NESPAUSTI ERKĖS KŪNELIO IR NETEPKITE JO RIEBALAIS.
- PINCETU PAMĖGINKITE SUČIUPTI ERKĘ KAIP GALIMA ARČIAU GALVOS. PAŠALINKITE JĄ TRUKTELĖDAMI ATGAL.
- ERKĖS STRAUBLIUKAS SUSIDEDA IŠ MAŽŲ KABLIUKŲ GIRLIANDOS, TODĖL TRAUKIANT ERKĘ NESUKIOKITE JOS Į KAIRĘ AR DEŠINĘ.
- IŠTRAUKĘ ERKĘ, APIPLAUKITE ŽAIZDELĘ VANDENIU SU MUILU AR DEZINFEKUOKITE.
- JEIGU ERKĖS ĮKANDIMO VIETOJE ATSIRANDA PARAUDIMAS, BLOGAI JAU ČIATĖS, NEDELSDAMI KREIPKITĖS Į GYDYTOJ

VASARĄ MAISTĄ RINKIMĖS ATYDŽIAI

PER MAISTĄ PLINTANČIAS ŽARNYNO INFEKCINES LIGAS SUKELIA MAISTE ESANTYS MIKROORGANIZMAI. PRISIDAUGINĘ IKI REIKIAMOS KONCENTRACIJOS JIE GALI SUKELTI LIGĄ IR TAPTI PAVOJINGAIS MŪSŲ SVEIKATAI, TAIGI, KUO ILGIAU NETINKAMAI LAIKOME MAISTĄ, TUO DIDESNĖ TIKIMYBĖ APSINUODYTI.

JEI APLINKOS TEMPERATŪRA AUKŠTESNĖ NEI 10 LAIPSNIŲ, LIGAS SUKELIANČIOS BAKTERIJOS MAISTO PRODUKTUOSE GALI SPARČIAI DAUGINTIS. KAI KURIOS MAISTE BESIDAUGINANČIOS BAKTERIJOS GAMINA TOKSINĄ, KURIS TAIP PAT YRA APSINUODIJIMO MAISTU PRIEŽASTIS.

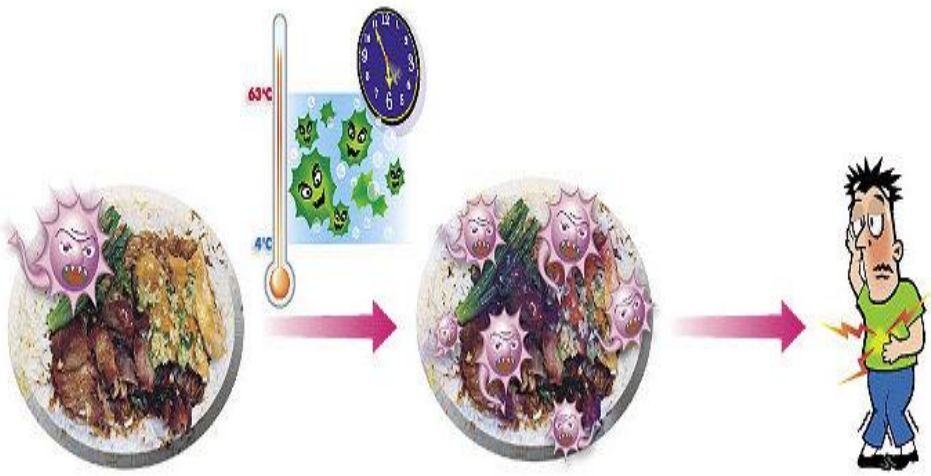
TODĖL VASARĄ MAISTO PRODUKTAI GENDA DAUG GREIČIAU NEGU PAVASARĮ AR RUDENĮ.

KAIP IŠVENGTI ŽARNYNO INFEKCIJŲ VASARĄ?

- PASTOVIAI PLAUKITE RANKAS ŠILTU, MUILUOTU VANDENIU.
- PRIEŠ VALGANT VAISIUS, DARŽOVES JUOS NUPLAUKITE.
- NEVALGYKITE TERMIŠKAI NEAPDOROTO (IKI GALO NEIŠKEPTO, NEIŠVIRTO) MAISTO.
- BŪTINAI PRIEŠ VALGANT (PERKANT) PRODUKTĄ ATKREIPKITE DĖMESĮ Į JŲ REALIZAVIMO (GALIOJIMO) TERMINĄ.
- NEGERKITE ŠACHTINIŲ ŠULINIŲ, ATVIRŲ VANDENS TELKINIŲ VANDENS, NES JIE GALI BŪTI UŽTERŠTI LIGŲ SUKĖLĖJAIS.
- ATKREIPKITE DĖMESĮ Į PRODUKTUS PRIEŠ JUOS VARTODAMI.

KAI KURIE GREITAI GENDANTYS PRODUKTAI:

KARŠTO RŪKYMO MĖSA, DEŠRA, PIENO PRODUKTAI, KREMINIAI PRODUKTAI. ŠILTUOJU METŲ SEZONU JUOS VARTOTI PATARTINA TIK TADA KAI JIE LAIKOMI ŠALDYTUVE, TERMOIZOLIACINĖSE DĖŽĖSE.



PIRMOJI PAGALBA SUSIŽALOJUS IR LŪŽUS KAULAMS

PAGALBA ESANT ŽAIZDOMS

PAŽEIDUS ODĄ, KURI YRA APSAUGA NUO MIKROORGANIZMŲ IR SVETIMKŪNIŲ, ATSIRANDA ŽAIZDA, O PER ŽAIZDĄ Į ORGANIZMĄ GALI PATEKTI MIKROORGANIZMAI IR KITI SVETIMKŪNIAI, KURIE GALI SUKELTI INFEKCIJĄ. TAIP PAT ESANT ŽAIZDAI GALI SUTRIKTI KŪNO DALIES AR ORGANO FUNKCIJA, ŽMOGŲ GALI IŠTIKTI ŠOKAS BEI JIS GALI NUKRAUJUOTI MIRTINAI.

KIEKVIENAI ŽAISDAI BŪDINGAS:

- KRAUJAVIMAS
- SKAUSMAS

PIRMOJI PAGALBA ESANT ŽAISDAI:

- UŽSIMAUKITE GUMINES PIRŠTINES;
- APNUOGINKITE, ATLAISVINKITE SUŽEISTĄ SRITĮ, NUIMKITE SUŽALOTĄ KŪNO DALĮ VARŽANČIUS DAIKTUS. NUSTATYKITE, KOKIA YRA ŽAIZDA, KOKIOJE VIETOJE, KOKIO JI DYDŽIO;
- JEI ŽAIZDOJE ĮSTRIGĘS SVETIMKŪNIS – NELIESKITE JO;
- SUSTABDYKITE KRAUJAVIMĄ;
- SUTVARSTYKITE;
- STEBĖKITE NUKENTĖJUSĮJĮ, KAD NEIŠTIKTŲ ŠOKAS;
- JEI ŽAIZDA YRA PAVOJINGA, IEŠKOKITE PAGALBOS, KAD SUSIŽEIDĘS ASMUO KUO SKUBIAU BŪTŲ NUGABENTAS Į GYDYMO ĮSTAIGĄ.

PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

AGRINDINIAI LŪŽIO POŽYMIAI:

- SKAUSMAS LŪŽIO VIETOJE
- KŪNO DALIES FORMOS PASIKEITIMAS
- ATRAMINĖS FUNKCIJOS IŠNYKIMAS
- JUDESIŲ SUTRIKIMAS
- PATINIMAS
- TRAŠKESYS TRAUMOS METU ARBA JUDANT
- MATOMI LŪŽĘ KAULAI

SĄNARIO RAIŠČIŲ AR RAUMENS PATEMPIMO POŽYMIAI:

- PATINIMAS
- SKAUSMINGI JUDESIAI
- SUŽALOTOS VIETOS DEFORMACIJA
- PATEMPTAS SĄNARYS PAMAŽU MĖLYNUOJA

ATVIRAS KAULŲ LŪŽIS:

- ŽAIZDĄ UŽDENKITE TVARSČIU.
- JEIGU LŪŽĘS KAULAS SUŽALOJO STAMBIĄ ARTERIJĄ IR ŽAIZDA STIPRIAI KRAUJUOJA, UŽVERŽKITE AUKŠČIAU ŽAIZDOS.
- NEJUDINKITE LŪŽUSIŲ KAULŲ, SUTEIKITE RAMYBĘ, DĖKITE ŠALTĄ KOMPRESĄ, KVIESKITE GREITĄJĄ PAGALBĄ.
- BŪTINAI STEBĖKITE NUKENTĖJUSIOJO KVĖPAVIMĄ IR ŠIRDIES VEIKLĄ.

STUBURO LŪŽIMAS:

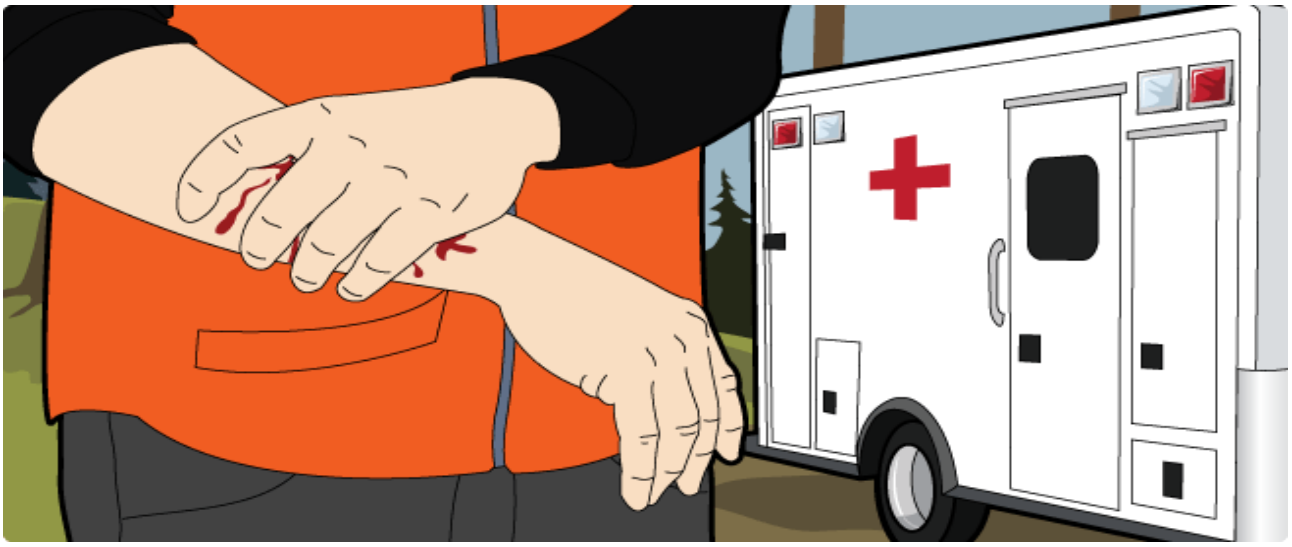
- NUKENTĖJUSIOJO ŽMOGAUS NEGALIMA KELTI, VARTYTI, SODINTI.
- PALIKITE TOKIOJE PADĖTYJE, KOKIOJE RADOTE.
- RAMINKITE, NELEISKITE JUDĖTI, KVIESKITE GREITĄJĄ PAGALBĄ, SEKITE NUKENTĖJUSIOJO BŪKLĘ

ŠONKAULIŲ IR KRŪTINKAULIO LŪŽIAI:

- ATSIRANDA SKAUSMAS, PATINIMAS, TRAŠKĖJIMAS.
- GALIMO LŪŽIMO VIETOJE DĖTI ŠALTĄ KOMPRESĄ, MALŠINKITE SKAUSMĄ, BŪTINAI KREIPKITĖS Į GYDYTOJĄ.

SĄNARIO RAIŠČIŲ AR RAUMENŲ PATEMPIMAS, SĄNARIO IŠNIRIMAS:

- PATIKRINKITE NUKENTĖJUSIOJO GALŪNĖS KRAUJOTAKĄ, JUTIMUS, JUDESIUS, PULSĄ.
- JEIGU PULSO NĖRA, KUO GREIČIAU GABENKITE NUKENTĖJUSĮ ŽMOGŲ Į GYDYMO ĮSTAIGĄ.
- PATARTINA NEJUDINTI GALŪNĖS, UŽDĖTI ŠALDOMĄJĮ KOMPRESĄ.
- IMOBILIZUOKITE SĄNARĮ KOKIU NORS AUDINIU AR TVARSČIU.
- NEBANDYKITE SAVARANKIŠKAI ATSTATYTI IŠNIRIMO, KREIPKITĖS Į GYDYMO ĮSTAIGĄ.

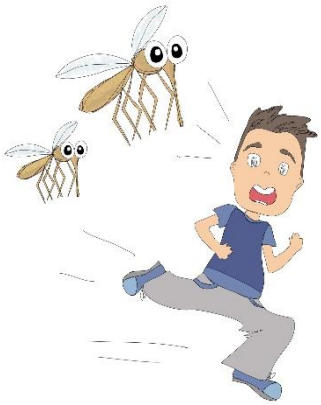


KĄ DARYTI ĮKANDUS/ĮGĖLUS VABZDŽIUI?

KADANGI VABZDŽIAI KANDA IR GELIA, YRA DU APSISAUGOJIMO BŪDAI:

- VENGTI SUSIDŪRIMO SU JAIS
- NAUDOTI REPELENTUS – VABZDŽIUS ATBAIDANČIAS MEDŽIAGAS.

KELETAS PATARIMŲ, KAIP IŠVENGTI SUSIDŪRIMO SU NEPAGEIDAUJAMAIS VABZDŽIAIS



- VYKDAMI Į GAMTĄ, NENAUDOKITE KVEPALŲ, KVAPNIŲ MUILŲ, KREMŲ IR TONIKŲ.
- NESIPUOŠKITE BLIZGANČIAIS PAPUOŠALAIS.
- VENKITE RYŠKIASPALVIŲ GĖLĖTŲ IR TAMSIŲ RŪBŲ – ŠVIESŪS VIENSPALVIAI RŪBAI VABZDŽIAMS YRA NE TOKIE PATRAUKLŪS.
- KONTROLIUOKITE KVAPUS IŠVYKOS Į GAMTĄ METU (MAISTO PRODUKTAMS IR GĖRIMAMS REKOMENDUOTINOS, SANDARIAI UŽDAROMOS TALPOS).
- NEPALIKITE ATVIRŲ TALPŲ (ĄSOTĖLIŲ, BUTELIŲ, POPIERINIŲ PAKELIŲ IR KT.) SU GĖRIMAIS, KAD Į JUOS NEPAKLIŪTŲ BITĖS, VAPSVOS AR KITI GELIANTYS VABZDŽIAI.
- ATVIRUS LANGUS IR DURIS UŽSANDARINKITE TINKLELIU.
- GAMTOJE PASTEBĖJUS ŠIRŠIŲ AR VAPSVŲ LIZDĄ, NEDARYKITE STAIGIŲ JUDESIŲ, NES JIE GĄSDINA IR ERZINA ŠIUOS VABZDŽIUS. NEKVĖPUOTI Į LIZDO PUSĘ. IŠKVEPIAMAS ŠILTAS ORAS IRGI SUKELIA JŲ AGRESIJĄ.
- JEIGU NETYČIA LIZDĄ SUJUDINOTE IR ŠIRŠĖS JUS UŽPUOLĖ, NUSISUKITE NUO LIZDO, KEPURE, MARŠKINIŲ APYKAKLE AR RANKOMIS PRIDENKITE VEIDĄ. SUSILENKITE, KAD ATRODYTUMĖTE MAŽESNIS, IR SPARČIAI ŽINGSNIUOKITE TOLYN.
- NEMOJUOKITE RANKOMIS. TAIP DAR LABIAU PATRAUKSITE LIZDĄ GINANČIŲ VABZDŽIŲ DĖMESĮ. VISI VABZDŽIAI GERIAU MATO JUDANČIUS DAIKTUS.
- ŠIRŠES, O YPAČ MEDUNEŠES BITES, ERZINA PRAKAITO IR PLAUKŲ, VILNOS KVAPAS.

PIRMOJI PAGALBA

ĮGĖLUS

PIRMIAUSIA, REIKIA IŠTRAUKTI GELUONĮ, PO TO PATARTINA NUSIIMTI ŽIEDUS IR APYRANKES (JEI VABZDYS ĮGĖLĖ Į PLAŠTAKĄ), DEZINFEKUOTI ĮGĖLIMO VIETĄ.

DAŽNIAUSI NUSISKUNDIMAI:

- SKAUSMAS,

- PATINIMAS
- NIEŽĖJIMAS.

MEDIKAI TOKIU ATVEJU SIŪLO ANT PAŽEISTOS VIETOS DĖTI LEDĄ, ĮSUKTĄ Į AUDINĮ, IR LAIKYTI NE ILGIAU KAIP 15 MIN., NAUDOTI VIETINIUS ANESTETIKUS, ANALGETIKUS, ANTIHISTAMININIUS IR PRIEŠUŽDEGIMINIUS PREPARATUS, TEPALUS SU KORTIKOSTEROIDAIS.
ŽMONĖS, ŽINANTYS, KAD YRA ALERGIŠKI BIČIŲ, VAPSVŲ, ŠIRŠIŲ ĮKANDIMAMS, TURĖTŲ TURĖTI ŠVIRKŠTĄ SU ADRENALINU.

ĮKANDUS

DAŽNIAUSIAS NUSISKUNDIMAS ĮKANDUS NENUODINGAM NARIUOTAKOJUI – NIEŽĖJIMAS.
ŠIUO ATVEJU EFEKTYVIAUSI TEPALAI SU ANTIHISTAMININIAIS PREPARATAIS IR ANESTETIKAIS. TEPALAS SU KORTIKOSTEROIDAIS VEIKIA LĖČIAU, BET JO VEIKIMO EFEKTAS ILGESNIS.

KAIP IŠTRAUKTI GELUONĮ?

PAIMKITE BUKĄ PEILĮ IR STIPRIAI PRISPAUSKITE PRIE ODOS VISAI ŠALIA ĮSTRIGUSIO GELUONIES. NUOLAT STIPRIAI SPAUSDAMI, GREMŽKITE PEILIU ODOS PAVIRŠIŲ KARTU SU GELUONIMI. TOKIA PROCEDŪRA PAŠALINS GELUONĮ, IŠVENGIANT NUODŲ INJEKCIJOS, KAS ATSITINKA TRAUKIANT GELUONĮ PINCETO AR PIRŠTŲ PAGALBA.

KADA KREIPTIS Į GYDYTOJĄ?

BET KURIOS IŠPLITUSIOS REAKCIJOS ATVEJU REIKIA NEDELSIANT KREIPTIS Į GYDYTOJĄ.
BŪTINA KREIPTIS TUOMET, KAI PO VABZDŽIO ĮGĖLIMO:

- ATSIRADO IŠBĖRIMŲ,
- PATINO VEIDAS,
- PASUNKĖJO KVĖPAVIMAS,
- SUNKU RYTI,
- SVAIGSTA GALVA
- ATSIRADO KITŲ NEGALAVIMŲ.

ŠIE POŽYMIAI DAŽNIAUSIAI IŠRYŠKĖJA PRAĖJUS KELIOMS MINUTĖMS AR VALANDAI PO ĮGĖLIMO.

JEI PO VABZDŽIO ĮKANDIMO YRA TIK VIETINĖS REAKCIJOS, PROFESINĖS PAGALBOS DAŽNIAUSIAI NEPRIREIKIA. TAČIAU JEI VIETINĖ REAKCIJA PASIREIŠKIA STIPRIU PATINIMU IR SKAUSMU, TRIKDANČIU DARBINGUMĄ IR MIEGĄ, VERTĖTŲ KREIPTIS PAGALBOS Į MEDIKUS.

SAUGOKIME VIENI KITUS IR NEPALIKIME ATSITIKUS NELAIMĖJE

PRANEŠIMAS TELEFONU:

TEO – 03
BPC – 112
OMNITEL – 103
TELE2 IR BITĖ – 033

- ĮJUNKITE TELEFONO GARSIAKALBĮ – KLAUSYKITE, SPECIALISTAI JUMS PATARS KĄ DARYTI.
- TURĖSITE ATSAKYTI Į KLAUSIMUS:
- KAS? PAVARDĖ, VARDAS, AMŽIUS (APYTIKSLIAI) ADRESAS, IŠ KUR SKAMBINATE. KAS? KAS ATSITIKO?
- KUR? TIKSLI NELAIMINGO ATSITIKIMO VIETA. !
- GAUKITE PATVIRTINIMĄ, KAD PRANEŠIMAS PRIIMTAS.

JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Dariaus ir Girėno 120A, Jurbarkas
tel. (8 447) 51 661
el.p. info@jurbarkovsb.lt
www.jurbarkovsb.lt