



# Drošības pasākumi karstajā laikā

Publicēts: 14.07.2021.



Vasaras sezonā ievērojami palielinās laiks, ko pavadām dabā baudot sauli un siltumu, kas ļauj mums izskatīties un arī justies labāk. Tomēr pārlietu liela ļaušanās saules staru iedarbībai var radīt kaitīgu ietekmi uz veselību. Jau šajā nedēļā tiek solīts ļoti karsts laiks un, lai ikviens varētu justies labi, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti aicina baudīt vasaru ar mēru, kā arī rūpēties par savu veselību un atgādina galvenos piesardzības pasākumus.

**Dzer ūdeni.** Karstā laikā tas nepieciešams vairāk nekā ikdienā! Padzeries vēl pirms parādās slāpes. Atturies no kafijas, tējas, saldinātiem dzērieniem. Tie slāpes neremdina!

**Sargies no saules.** Karstā laikā pēc iespējas uzturies ēnā, izvairies no pārkaršanas. Lai pasargātu ādu no ultravioletā (UV) starojuma kaitīgās ietekmes, velc gaišu, plānu apģērbu. Obligāti lieto galvassegu – tā pasargās no karstuma dūriena un galvassāpēm. No plkst. 10.00 līdz 16.00 nav ieteicams uzturēties atklātā saulē. UV starojums var bojāt ķermeņa šūnas un laika gaitā UV starojuma radītie šūnu bojājumi uzkrājas un var veicināt ādas vēža attīstību.

**Pirms došanās ārā, uzklāj saules aizsarglīdzekli.** Izvēlies tādu saules aizsarglīdzekli, kas pasargā gan no UVA, gan UVB starojuma, kā arī ar saules aizsargfaktoru (SPF) >20. Aizsarglīdzekli uzklāj bagātīgi - ~35ml jeb divas ēdamkarotes visam ķermenim, kā arī atkārtoti to uzklāj ik pēc 2h vai biežāk. Tomēr atceries, ka aizsarglīdzekļa lietošana nav paredzēta tam, lai varētu ilgāk atrasties saulē!

**Nēsā saulesbrilles.** Lai nepieļautu UV starojuma negatīvo iedarbību uz acīm, tostarp kataraktas veidošanos, nēsā saulesbrilles ar 100% UVA un UVB staru aizsardzību.

**Rūpējies par bērna veselību.** Atceries, ka bērniem saules aizsarglīdzeklis jāuzklāj 20 minūtes pirms došanās saulē un atkārtoti jāuzklāj ik pēc divām stundām. Ja plānots peldēties vai sportot ūdenī, izvēlies ūdens noturīgos saules aizsarglīdzekļus Nepakļauj zīdaiņus (līdz 1 gadu vecumam) saules staru ietekmei, savukārt bērna no 1 gadu vecuma āda jāaizsargā no saules, izvēloties plaša spektra (UVA+UVB) saules aizsarglīdzekli SPF >50. Tāpat izvēlies bērnam piemērotu apģērbu, lai pasargātu viņu ne tikai no saules ietekmes, bet arī no kukaiņu kodumiem.

**Izvēlies drošas peldvietas.** Peldēties ieteicams īpaši tam paredzētās peldvietās. Peldoties neatbilstošās ūdenstilpnēs, pastāv

risks inficēties ar dažādām infekcijas slimībām, jo ūdens tādās vietās var būt piesārņots ar notekūdeņiem, dzīvnieku un cilvēku izkārnījumiem. Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu vai stipri sakarsis saulē! Ūdenī vislabāk iebrist, jo tikai tā tu vari pārliecināties par ūdenstilpnes pamatu. Nekādā gadījumā nelec ne uz galvas, ne uz kājām ūdenī!

Nelieto alkoholu. Alkohols un citas apreibinošas vielas bieži vien ir iemesls dažādām traumām, noslikšanai un ceļu satiksmes negadījumiem. Nekādā gadījumā nemēģini apreibinošu vielu ietekmē vadīt automašīnu, velosipēdu vai jebkuru citu transportlīdzekli, neej peldēties un pasargā arī savus tuviniekus no pārgalvīgas rīcības.

Uzmanies no kukaiņiem. Dabā ir sastopamas ērces, tāpēc lieto līdzekļus aizsardzībai. Sargies arī no lapsenēm un bitēm, raugies, lai šie lidoņi nav tavā vai bērna dzērienā vai ēdienā!

Izvēlies drošu pārtiku. Drošas pārtikas izvēle un rūpīga roku mazgāšana ir svarīga, lai sevi pasargātu no akūtām zarnu infekcijām un citām slimībām. Ja roku mazgāšanai ūdens un ziepes nav pieejami, izmanto roku dezinfekcijas līdzekļus – arī tie palīdzēs atbrīvoties no iespējamiem infekcijas slimību ierosinātājiem. Ja, dodoties uz pludmali, izvēlies ņemt līdzi gatavu ēdienu, iegādājies tādus produktus, kuru uzglabāšanai nav nepieciešams nodrošināt noteiktu temperatūras režīmu un kas nebojājas. Dārzeņus un augļus nomazgā mājās tekošā ūdenī. Nodrošies ar kvalitatīvu dzeramo ūdeni, jo dabīgajās ūdenskrātuvēs esošo ūdeni dzert nedrīkst – tas var būt piesārņots ar dažādiem slimību izraisītājiem.

Esi uzmanīgs ar fizisko slodzi. Nepieciešams objektīvi novērtēt savu veselības stāvokli un samērot fizisko slodzi ar laika apstākļiem un savām spējām.

Vēdini iekštelpas. Pārkaršanu vai karstuma dūrienu cilvēks var iegūt ilgstoši atrodoties saulē vai karstās, nevēdinātās telpās. Vēdinot telpas, neatstāj bērnus bez uzraudzības. Nekad neatstāj slēgtā automašīnā bērnu, senioru vai mājdzīvnieku – izslēgta automašīna saules staros var uzkarst ātrāk nekā tu esi iecerējis atgriezties, pārkaršanas dēļ radot draudus viņu veselībai un pat dzīvībai.

Rīcība ārkārtas gadījumā. Pārkaršanas pirmās pazīmes ir galvas sāpes, ātrs pulss, apziņas traucējumi, dažkārt var būt arī bezsamaņa, slikta dūša, vemšana, kā arī var būt paaugstināta ķermeņa temperatūra. Sevišķi jutīgi uz augstu temperatūru var būt cilvēki, kuriem ir paaugstināts ķermeņa svars, zīdaiņi un mazi bērni, kā arī seniori. Ja pasliktinās pašsajūta meklē atbalsta personu, nepaliec viens un sazinies ar ārstu. Saudzē sevi un nepārvērtē savus spēkus!

## Plašāka informācija:

[Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centra operatīvie dati](#)

## Informatīvi materiāli:

 [Infografika "Trīs "U" un esi gatavs tikties ar sauli"](#) 

 [Infografika "Sauļojies droši!"](#) 

 [Infografika "Neaizmirsti padzerties"](#) 

 [Infografika "Pārgalvis = bezgalvis"](#) 

<https://www.spkc.gov.lv/lv/karstums>