



SPKC speciālistu ieteikumi karstajam laikam

Publicēts: 31.07.2018.

[Aktualitātes](#)

Jau ilgāku laiku Latvijā valda pamatīgs karstums. Arī turpmākajās dienās karstums neatkāpsies, tādēļ pamatojoties uz Pasaules Veselības organizācijas publicēto materiālu, Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti šajā laikā iesaka:

Saglabā savu dzīvesvietu vēsu!

Pārbaudi istabas temperatūru! Temperatūrai telpās dienas laikā jābūt zem +32°C un nakts laikā līdz +24°C. No uzturēšanās pārlietu karstās telpās īpaši jāpasargā zīdaiņi, cilvēki, kuri vecāki par 60 gadiem, grūtnieces un cilvēki ar hroniskām veselības problēmām;

Naktis ir vēsākas – iespēju robežās šajā laikā vēdini savu dzīvesvietu, atverot logus;

Dienas laikā aizsedz logus, piemēram, ar žalūzijām, aizkariem un pēc iespējas mazāk lieto elektriskās ierīces;

Izkarini mitrus dvielus, lai atdzesētu telpas gaisu! Ņem vērā, ka vienlaikus palielinās gaisa mitrums;

Ja telpā atrodas kondicionieris, tā darbības laikā aizver durvis un logus;

Elektriskie ventilatori var nodrošināt atvieglojumu, taču, ja temperatūra pārsniedz +35°C, tie nepalīdzēs pret pārkaršanu.

Izvairies no karstuma!

Pēc iespējas vairāk centies uzturēties savas dzīvesvietas vēsākajā telpā;

Ja dzīvesvietā tomēr nevari patverties no lielā karstuma, dienā 2-3 stundas centies pavadīt kādā vēsākā vietā (piemēram, sabiedriskajās ēkās – lielveikalos, parkos, pie ūdens, mežā);

Izvairies uzturēties laukā brīžos, kad ir viskarstākais – laikā no 11:00 līdz 16:00;

Izvairies no smagām, fiziskām aktivitātēm vai nodarbojies ar tām dienas vēsākajā laikā, kas parasti ir rīta stundas no 4:00 līdz 7:00;

Uzturies ēnā;

Neatstāj automašīnā bērnus un mājdzīvniekus!

Atvēsini ķermeni!

Ej vēsā dušā vai vannā;

Ejot laukā – valkā vieglu, brīvu apģērbu, galvassegu un saulesbrilles;

Negaidi slāpju sajūtu – regulāri padzeries ūdeni (centies izvairīties no pārlietu daudz kofeīna saturošiem dzērieniem, alkohola un saldinātiem dzērieniem);

Ēd nelielas maltītes, bet dari to biežāk! Vēlams izvairīties no pārtikas produktiem ar augstu olbaltumvielu saturu, piemēram, gaļas.

Palīdz citiem!

Apciemo ģimeni, draugus vai kaimiņus, kuri dzīvo vieni. Iespējams, šajā karstajā laikā viņiem ir nepieciešama Tava palīdzība;

Pārrunā ar sev tuvajiem piesardzības pasākumus, kas jāievēro karstajā laikā;

Ja pazīsti kādu, kurš cieš no karstuma, palidzi vai sniedz padomu un atbalstu. Gados vecākus vai slimus cilvēkus, kas dzīvo vieni, vajadzētu apmeklēt katru dienu;

Ja regulāri lieto kādas zāles, pajautā ārstam, kā šīs zāles var ietekmēt termoregulāciju un šķidruma līdzsvaru organismā.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/spkc-specialistu-ieteikumi-karstajam-laikam>