



# SAUGUS POILSIS

## SPECIALISTŲ PATARIMAI

Greit sulauksime atostogų ir saulėtų dienų. Retas žmogus nieko nežino apie apsaugą nuo saulės, tačiau dažnas jos vengia. Tačiau labai svarbu kalbėti, kodėl apsauga nuo saulės yra tokia reikalinga ir turėtų būti įtraukta į kasdienę rutiną.



## SAULĖS AR ŠILUMOS SMŪGIS

Ne tik odos nudegimai saulėje kelia pavojų sveikatai, bet ir kiti karščio sukelti negalavimai gali sugadinti atostogas. Keletas pagrindinių simptomų esant saulėje:

- galvos svaigimas,
- pykinimas,
- vėmimas,
- pakilusi kūno temperatūra,
- mirgėjimas akyse,
- šaltas prakaitas.

### KAIP PADĖTI SAU AR NUKENTĖJUSIAM ASMENIUI?

Skubiai eiti į pavėsį ir ant galvos dėti šaltą kompresą, gerti vėsus, bet ne šaltą vandenį. Jei šie veiksmai nepadeda ir žmogus neatsigauna per kelias minutes, iškviešti skubiąją pagalbą. Tiek gavus saulės, tiek šilumos smūgį, žmogus gali nualpti.



## SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS

- **Nerekomenduojama maudytis labai šaltame vandenyje**, nes raumenis gali sutraukti mėšlungis.
- **Nereiktų maudytis sočiai pavalgius**. Sočiai pavalgiusio žmogaus organizmas būna apsunkęs, taip pat reakcija būna sulėtėjusi, judesiai sunkūs.
- **Nerekomenduojama plaukioti su pripučiamais čiužiniais**, nes nemokantis plaukti žmogus gali nuslysti nuo čiužinio ir pradėti skęsti.
- **Labai pavojinga maudytis apsvaigus nuo alkoholinių gėrimų**, nes apsvaigusiam žmogui sulėtėja orientacija, reakcija bei sutrinka aplinkos pojūtis.
- Kad smagus poilsis prie vandens telkinio nesibaigtų tragiškai, **būtina ugdyti plaukimo ir saugaus elgesio vandenyje įgūdžius**.

## APSAUGINĖS PRIEMONĖS NUO SAULĖS

Teisingas produkto naudojimas yra toks pat svarbus kaip ir paties produkto pasirinkimas. Norint apsisaugoti nuo saulės faktoriaus (SPF), būtina žinoti, kad **suaugusio žmogaus kūnui reikia vidutiniškai 6 pilnų arbatinių šaukštelių priemonės nuo saulės**. Šis kiekis pakartotinai turi būti naudojamas po maudynių, dušo ar praėjus apsaugos laikui. Kiekvieno žmogaus oda, priklausomai nuo jos tipo, įdega per skirtingą laiką, pvz., šviesiaodžiai, būdami saulėje ir nenaudodami jokių apsauginių priemonių, parausta vidutiniškai per 10 minučių. Pasitepus priemone, kurios SPF15, to paties baltaodžio oda parausta ne per 10, o per 10x15 minučių, t. y. per 15 kartų ilgesnį laiką – 150 minučių.

**Kūdikiams ir labai mažiems vaikams nerekomenduojama degintis**, nes tai gali sukelti ne tik visą gyvenimą neišnyksiančių odos problemų, bet ir momentinių neigiamų pasekmių – karščiavimą, dehidrataciją, silpnumą ir blogą savijautą.







### SPF pralaidumas UVB spinduliams

|        |
|--------|
| SPF 2  |
| SPF 10 |
| SPF 15 |
| SPF 20 |
| SPF 30 |
| SPF 60 |

### UVB spindulių sulaikymas %

|          |
|----------|
| iki 50 % |
| 90 %     |
| 93 %     |
| 95 %     |
| 96,7 %   |
| 98,3 %   |

## UV SPINDULIAI – A, B, C:

- **UVC tipo spinduliai** yra ypač žalingi gyvybei, tačiau nekelia pavojaus, nes juos visiškai nufiltruoja ozono sluoksnis.
- **UVB tipo spinduliai** pasiekia mūsų odos paviršių ir jų dėka mūsų oda įdega (o kartais ir nudega). UVB spindulių intensyvumas didžiausias vasarą nuo 11 val. ryto iki maždaug 15 val. Vasaros metu gauname iki 70 % visos metinės UVB spindulių dozės.
- **UVA tipo spinduliai** ilgą laiką buvo laikomi nekenksmingais žmogui. Išsamesni tyrimai parodė, kad šie spinduliai prasiskverbia į odą giliau nei UVB ir gali padaryti didesnę žalą nei pastarieji. UVA spinduliai yra pastovesni nei UVB, jų poveikis nėra priklausomas nuo dienos ar metų laiko, jų, kitaip nei UVB spindulių, nesulaiko stiklas.

## KARŠTĄ DIENĄ REKOMENDUOJAMA

- **Gerti daug skysčių**, ypač naudingas mineralizuotas vanduo, nes karštyje organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų. Vandens po truputį reikia vartoti visą dieną, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys.
- **Vengti alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais**, nes tokie gėrimai šalina iš organizmo vandenį.
- **Dėvėti šviesius, laisvus, natūralaus audinio, prakaitą gerai praleidžiančius drabužius**. Vengti drabužių iš sintetinių audinių.
- **Galvą apsaugoti** skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu, skėčiu.
- **Teptis apsauginiu kremu** nuo saulės.
- **Darbus lauke atlikti ryte ir vakare**.
- **Dažniau būti pavėsyje**, kad kūnas turėtų galimybę atsigauti.