Keletas patarimų dėl vaikų sveikatos saugos vasaros metu

Baigiasi mokslo metai ir ateina ilgai laukta vasara – išsvajotų atostogų metas. Vasaros laikotarpiu augančio organizmo sveikatą teigiamai veikia ilgas buvimas gryname ore, judėjimas, organizmo grūdinimas, tinkamas dienos režimas (įvairių veiklos rūšių kaitaliojimas, pakankamas ir visavertis miegas), sveika mityba. Šie ir kiti faktoriai aktyvina medžiagų apykaitą, stimuliuoja augimą ir vystymąsi, stiprina organizmo atsparumą įvairių neigiamų mikroklimato faktorių poveikiui bei ligoms.

Tačiau nereikėtų pamiršti kai kurių taisyklių:

Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje



Vaikų priežiūra

- Kuo anksčiau išmokykite vaikus plaukti. Mažamečius vaikus būtina prižiūrėti prie vandens nepriklausomai nuo jų plaukimo įgūdžių.
- Visada nepertraukiamai ir iš arti stebėkite prižiūrimą vaiką, esantį vandenyje ar šalia vandens. Vaikai iki 5 metų amžiaus skęsta tyliai, nes panėrę į vandenį jie nesuvokia, kas vyksta. Jiems nuskęsti užtenka kelių sekundžių, todėl mažamečių skendimų rizika yra itin didelė.
- Negalima vartoti alkoholio, kai prižiūrite besimaudančius ar prie vandens žaidžiančius vaikus.
- Nepalikite vaikų saugoti vyresniems vaikams, nes jie nėra tokie atidūs ir atsakingi kaip suaugusieji.
- Leiskite vaikams maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus rekomenduojama dėvėti specialias liemenes, turinčias galvos atramas.
- Negalima leisti vaikams maudytis praėjus mažiau nei 60 min. po valgio, taip pat negalima maudytis kramtant.
- Paaiškinkite vaikams saugaus elgesio vandenyje taisykles.
- Aptverkite prie namų esančius atvirus vandens telkinius ir baseinus iš visų pusių ne mažesne nei 120 cm tvora su rakinamais ar kitaip tvirtai uždaromais ir vaikams neatidaromais varteliais.



Saulės procedūros



Saikingos saulės procedūros gerina nervų sistemos veiklą, aktyvina medžiagų apykaitą, gerina kraujo apykaitą ir kvėpavimą, kraujyje didėja eritrocitų ir hemoglobino. Be to, saulės spinduliai turi ir baktericidinių savybių – užmuša ant kūno esančias bakterijas.

Maži vaikai (iki 5 metų amžiaus) tiesioginiuose saulės spinduliuose gali būti ne ilgiau kaip 5–7 min. Mažylių oda labai jautri ir greitai nudega saulėje, todėl saulėtą dieną būdami lauke jie turėtų vilkėti medvilninius drabužėlius. Vyresni vaikai saulės voniomis gali mėgautis 1,5–2 val., geriausias laikas – iki 11 val. ryte ir po 16 val. pavakary. Vaikų galvos turi būti uždengtos medvilniniais galvos apdangalais, o kūnas tepamas apsauginiu kremu nuo saulės. Ne pro šalį ir akiniai nuo saulės.

Mažiems vaikams patartina naudoti kremą, kurio SPF 30. Didesnės apsaugos nuo saulės kremą (SPF 30–50) reikėtų rinktis būnant saulėje vidudienį, atostogaujant pietų šalyse, kur saulės aktyvumas didesnis.



Mityba

Vasaros metu vaikams reikia valgyti daugiau uogų, daržovių, vaisių, kad organizmas gautų vitaminų ir mineralinių medžiagų. Tačiau reikėtų prisiminti, kad prieš valgant daržoves, uogas ir vaisius juos reikia gerai nuplauti, nes galima užsikrėsti įvairiomis kirmėlėmis bei užkrečiamomis žarnyno ligomis. Karštomis dienomis būtina gerti daug skysčių, geriausiai paprasto ar mineralizuoto vandens arba arbatos, vengti riebaus, sunkiai virškinamo maisto.

Oro procedūros



Vaikai turėtų kuo daugiau vaikščioti pėsčiomis, žaisti gryname ore, važinėtis dviračiu, riedučiais. Po šių procedūrų gerėja nervų ir raumenų sistemų tonusas. Raumenys geriau panaudoja deguonį, stimuliuojami oksidaciniai procesai, gerėja savijauta, apetitas, miegas. Labai naudinga vaikams yra miegoti gryname ore dienos metu, naktį prie atviro lango. Tačiau oras, kuriuo jie kvėpuoja, turi būti kuo švaresnis.

Vaikų fizinis judėjimas, ypač važiavimas dviračiu, riedučiais, dažnai būna susijęs su įvairiomis traumomis. Siekiant išvengti traumų, būtina dėvėti šalmus, kelių bei alkūnių apsaugos priemones. Būtų gerai, jei vaikai dėvėtų ir apsaugines pirštines.





Apsauga nuo vabzdžių įkandimų

Vaikams lankantis miške, parke, jų nepalieka ramybėje įkyrūs uodai, mašalai. Įsisiurbusi erkė gali apkrėsti pavojingomis ligomis: erkiniu encefalitu, Laimo liga ir kitomis. Geriausia apsauga nuo erkinio encefalito yra skiepai. Taip pat galima naudoti uodus ir erkes atbaidančias priemones, vadinamas repelentais.



Visuomenės sveikatos specialistė Gintarė Glinskaitė