

SVEIKOS ATOSTOGOS



SPF pralaidumas UVB spinduliams	UVB spindulių sulaikymas %
SPF 2	Iki 50 %
SPF 10	Iki 90 %
SPF 15	Iki 93 %
SPF 20	Iki 95 %
SPF 30	Iki 96,7 %
SPF 60	Iki 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 intensyvumas didžiausias vasarą nuo 11 val. ryto iki 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.

Saugus elgesys prie vandens

Nerekomenduojama maudytis labai šaltame vandenyje, nes raumenis gali sutraukti mėšlungis. **Nereikėtų maudytis sočiai pavalgus**. Sočiai pavalgusio 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 apsaugoti 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 maudynių, dušo ar praėjus apsaugos laikui. Kiekvieno žmogaus oda, priklausomai nuo jos tipo, įdega per skirtingą laiką, pvz., šviesiaodžiai, būdami saulėje ir nenaudodami jokių apsaugos priemonių, parausta vidutiniškai per 10 minučių. Pasitepus priemone, kurios SPF 15, to paties šviesiaodžio oda parausta ne per 10 min., o per 10x15 minučių, t.y. per 15 kartų ilgesnį laiką – 150 minučių.

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



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Parengta pagal <https://hi.lt> informaciją
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Rasa Dunajevienė, el. p. rasa.dunajeviene@sveikatos-biuras.lt,