

SAUGUS POILSIS GAMTOJE



Pagerėjus orams visus vilioja poilsis prie miškų, upių ar ežerų.

- Saulės vonios
- Maudynės
- Linksma kompanija



**SAUGUS IR
SĖKMINGAS
POILSIS ???**

Gamtoje svarbu pasirūpinti ne tik pramogomis, bet ir savo bei aplinkinių saugumu. Tokias atvejais reikia elgtis **atsakingai**, kad linksmas poilsis nesibaigtų nelaime.



Kokie pavojai mūsų tyko gamtoje?

MAUDYNĒS

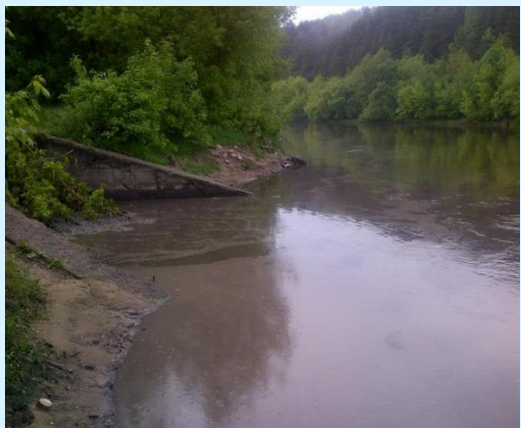


Visų pirma,

- **prieš** brendant į vandenį, reikia įsitikinti, kad maudytis jame yra **SAUGU**, vanduo nežydi ir Jūs nerizikuojate savo sveikata.
- Oficialiuose paplūdimiuose vanduo nuolat **TIRIAMAS** ir informacija apie jo kokybę būna visiems prieinama, tačiau patys žmonės turi būti sąmoningi ir nesimaudyti, jei vanduo atrodo įtartinais.



Poilsiautojai turi atkreipti dėmesį į maudykloje esantį vandenį:



- vandenyje neturi būti putų
- ant jo paviršiaus negali būti susidariusi naftos kvapo plėvė
- vanduo neturi skleisti jam nebūdingo kvapo
- neturėtų būti atliekų ar kitokių plaukiojančių nuolaužų
- Įsitikinti, kad nepakitusi vandens spalva

Antra,

1. Maudynėms geriau pasirinkti profesionalių gelbėtojų stebimas vietas, neplaukioti vieniems, audros metu ar naktį.
2. Būtina paisyti viešuosiuose paplūdimiuose esančius ženklus ir vėliavos įspėjimų (prie jūros).
3. Pavojinga eiti į vandenį apsvaigus nuo alkoholio, kitų psichoaktyvių medžiagų, kramtant gumą ar pavalgius.
4. Į seklių ar nepažįstamą vandenį telkinį iš pradžių reikia bristi, o ne nerti, nes tokių vietų, kuriuose nardyti būtų saugu, nėra.
5. Patariama staiga nešokti į telkinį, nes įkaitusį kūną staiga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis. Jei taip nutiko, reiktų nepanikuoti ir įtempus raumenį plaukti į krantą.



Trečia,

Didžiulė, tačiau **išvengiama problema** – skendimai. Dominuoja trys pagrindinės nuskendimo priežastys:

1. *nemokėjimas plaukti*
2. *apsvaigimas nuo alkoholio*
3. *neatsakingas elgesys vandenyje*

Prevencijos priemonė -

nepiknaudžiaukite alkoholiu!!!!

Apsvaigęs asmenys yra linkę rizikuoti, *pavyzdžiui*, šokti į vandenį iš didelio aukščio ar varžytis tarpusavyje, kuris nuners toliau ar giliau, dėl ko įvyksta didžioji dalis paskendimų.



Lietuvos statistikos duomenimis atsitiktiniai paskendimai:

- 2014 m. sudarė **214** mirčių, iš kurių Vilniaus apskrityje – **40** atvejų.
- 2015 m. - **146** mirtis, iš kurių **33** atvejai įvyko Vilniaus apskrityje.



Didelis pavojus nuskęsti gresia:

1. vaikams, nemokantiems plaukti (nesugeba įvertinti pavojaus);
2. besimaudantiems be suaugusiųjų priežiūros neleistinose vietose.

Tinkama aplinkinių suteikta pagalba iki medicinos specialistų atvykimo – svarbiausias žmogaus išgyvenamumo faktorius. Todėl kiekvienas turi žinoti, kaip elgtis tokioje situacijoje.





Pirma pagalba (1)

- Jei išvydote skęstantį žmogų, pirmiausia šaukdamiės pagalbos atkreipkite aplinkinių dėmesį, **kvieskite** gelbėjimo tarnybas numeriu **112**.
- Pats gelbėkite tik tuomet, jei mokate gerai plaukti ir žinote, kaip prisiartinti bei nugabenti skęstantįjį į krantą. Jei skęstantis žmogus sugriebė jį gelbstintį žmogų, reiktų išsilaisvinti, nes panikos apimtas žmogus įsikibęs nugramzdins ir gelbėtoją.
- Jeigu nemokate gerai plaukti, paduokite skęstančiajam virvę, storą lazda ar kitą priemonę, kad galėtumėte jį ištraukti į krantą.

Pirma pagalba (2)

- Skendusį žmogų atplukdžius į krantą, pirmiausia reikia kviesti pagalbą numeriu **112** (jei buvote dar to nepadarę) ir jei jo gyvybinės funkcijos yra sutrikusios, kol atvyks gelbėjimo tarnybos, teikti **pirmąją pagalbą**.
- Pirmiausia nukentėjusįjį reikia apversti veidu žemyn, išvalyti burną ir jei žmogus nekvėpuoja - pradėti gaivinti: **dviem pirštais užspaudus nosį per burną du kartus įpūsti ir trisdešimt kartų ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį**. Spausti reikia vidurinę krūtinkaulio dalį (tarpspenelinėje linijoje), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito, statmenai krūtinkaulio ištiestomis per alkūnę rankomis.



Pirma pagalba (3)

- Gaivinimą galima baigti, jei kvėpavimas ir širdies veikla atsinaujina, atvykę medikai perėmė gaivinimą ar nukentėjusį išstinka biologinė mirtis.
- Jei pavyko atgaivinti, nukentėjusįjį reiktų paguldyti į stabilią šoninę padėtį užkloti, kad sušiltų.
- Kiekvienas skendęs žmogus turėtų būti nuvežtas į ligoninę, net jei atgaivinote jį labai greitai. Plaučių uždegimo požymiai gali pasireikšti net po kelių valandų, be to, skęstant visuomet sumažėja kūno temperatūra, todėl medikų apžiūra – būtina.



MAISTAS



- Šiltais ir saulėtais oras, iškylos į gamtą neįsivaizduojamos be kepsnių, dešrelių, daržovių ar kitų užkandžių ruošimo.
- Tačiau **vasara** ypač palankus laikotarpis **žarnyno užkrečiamosioms, kirmėlinėms** bei **grybelinėms** ligoms plisti, mat daugelio parazitinių kirmėlių kiaušinėliai subręsta būtent šiltuoju metų laiku, kai temperatūra yra nuo 24 iki 30 laipsnių šilumos. Daugelio šių ligų galima išvengti skiriant pakankamai dėmesio asmens higienai bei laikantis svarių maisto saugos principų.



Produktai (1)

- Perkant produktus, saugiau pasirinkti ne taip greitai gendančius vaisius, daržoves, kietus sūrius, konservuotus ar džiovintus mėsos gaminius, duoną, riešutus, krekerius ar stalo vandenį.

Reikia atkreipti dėmesį į produktų:

- **Spalvą**
- **Formą**
- **Konsistenciją**
- **laikymo sąlygas**
- **tinkamumo vartoti terminus.**



Produktai (2)

1. Žalią mėsą, paukštieną ar žuvį reikia supakuoti taip, kad jų skysčiai nepatektų ant kitų maisto produktų.
2. Namuose visus greitai gendančius produktus (šaldytą mėsą, paukštieną ar žuvį, iš kurių ketinama ruošti patiekalus išskylai) būtina laikyti šaldytuve $+1^{\circ}\text{C}$ – $+4^{\circ}\text{C}$ temperatūroje.
3. Norint užšaldytus produktus greičiau atšildyti, galima pasinaudoti atšildymo funkcija orkaitėje ar mikrobangų krosnelėje arba nepažeistas produktų pakuotes palaikyti po tekančiu šaltu vandeniu.



Transportavimas

- Planuojant iškylą, visų pirma reikėtų pagalvoti apie įrangą ir priemones greitai gendantiems maisto produktams transportuoti ir laikyti gamtoje.
- Praverstų įsigyti automobilinį šaldytuvą ar šaltkreipšį. Prieš išvyką būtina patikrinti, ar juose palaikoma tinkama temperatūra (iki + 4°C).
- Išvykoje šaltkreipšius reikėtų pastatyti šešėlyje, saugoti nuo tiesioginių saulės spindulių.
- Maisto produktus geriau vežti sandariai uždaromuose induose, o ne plastikiniuose ar popieriniuose maišeliuose.



Vanduo

- Gamtoje sunkiau užtikrinti tinkamą maisto ruošimo higieną, todėl reikėtų iš anksto žinoti, ar apsistojimo vietoje bus geriamojo vandens, vandens rankoms, produktams ar indams plauti.
- Visuomet pravartu pasirūpinti **geriamuoju vandeniu, drėgnomis servetėlėmis, popieriniais rankšluosčiais, vienkartiniais indais.**



Mėsa (1)

- Ruošiant mėsos ar paukštienos gaminius, svarbiausia juos gerai iškepti ar išvirti. Kepant mėsą, reikia stengtis, kad jau iškeptas ar bebaigiantis kepti gaminys nesiliestų su žalia mėsa ar pusgaminiais.
- Dešrelių, kitų mėsos gaminių, kurių ženklinimo etiketėse nurodytas maisto priedas **E 250**, nederėtų kepti lauže.
- Jeigu kepsniai apdega, apanglėjusias vietas būtina nupjaustyti prieš valgant.
- Norint išvengti kenksmingų bakterijų dauginimosi, labai svarbu **šaltus produktus** laikyti **šaltkrepsiuose**, o **karštus** – **virš žarijų** (ne ilgiau kaip dvi valandas, palaikant +68°C temperatūrą).



Mėsa (2)

Svarbiausias maisto ruošimo principas:

- Rankos turėtų būti plaunamos su muilu prieš ir po maisto produktų tvarkymo, ypač po žalios mėsos, žuvies ar kiaušinių.
- Mėsai, žuviai, salotoms ar jau paruoštiems patiekalams pjaustyti turėtų būti naudojami atskiri įrankiai ir pjaustymo lentelės, tačiau neturint tokių galimybių, įrankius reikėtų švariai nuplauti prieš pakartotinai naudojant.





Maisto likučiai

- Viena iš dažniausiai pasitaikančių apsinuodijimo maistu priežasčių – **likučių** po iškylų gamtoje ar pobūvyje **vartojimas**.
- Karštame ore laikomas maistas, neapsaugotas nuo aplinkos dulkių, vabzdžių ar kitų taršos šaltinių, labai greitai genda, jame sparčiai dauginasi sveikatai pavojingi mikroorganizmai. Todėl tokiomis sąlygomis ilgiau palaikytų maisto likučių vartoti ***nerekomenduojama***.

Kodėl dažniau apsinuodijama maistu vasarą?

- Daugiau geriame nevirinto vandens, pieno;
- Valgome neplautų vaisių, uogų ir daržovių;
- Padaugėja musių;
- Dėl dažnų vidurių sutrikimų susilpnėja skrandžio apsauginis barjeras.



Apsinuodijimo maistu simptomai



- **Pykinimas**
- **Vėmimas**
- **Viduriavimas**
- **Karščiavimas**

Pirma pagalba

- Apsinuodijus maistu, jeigu žmogus yra sąmoningas, paklauskite, ko, kiek ir kada jis valgė.
- Sąmoningam žmogui galima sukelti vėmimą: duodant išgerti šilto, sūraus vandens. Duokite gerti daug skysčių (negazuoto mineralinio ar paprasto vandens, silpnos juodosios arbatos).
- Jeigu simptomai atsirado po daugiau kaip 6 val. arba žmogus (ypač vaikas ar senyvas žmogus) neteko daug skysčių ir dėl pykinimo ir vėmimo negali gerti, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą (**112**) arba patys kuo skubiau vežkite apsinuodijusį į ligoninę.



A bright sun is positioned in the upper left quadrant of the image, casting a soft glow and creating a lens flare effect. The sky is a clear, vibrant blue. In the lower half of the image, there are several fluffy, white cumulus clouds scattered across the frame. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

DEGINIMASIS



Karštomis vasaros dienomis, daug judant ir geriant mažai vandens, organizme susikaupia šilumos perteklius.

- **Šilumos smūgis** ištinka tuomet, kai kūnas prakaituodamas nepajėgia išgarinti šilumos. Tai pavojinga būklė, kurią sukelia ilgas buvimas karštyje, ypač sportuojant.

Simptomai

- stiprus galvos skausmas ir svaigimas,
- paraudusi ir karščiuojanti oda,
- pykinimas,
- kartais net su viduriavimu,
- nepasotinamas troškulys,
- nepaaiškinamas nerimas,
- sutrikusi orientacija,
- mieguistumas,
- vangumas,
- dažnas,
- stiprus pulsas,
- netvirta eisena.



Pirma pagalba

- Jei nukentėjusysis nuo saulės smūgio yra sąmoningas, nuveskite jį į pavėsį, paguldykite truputį pakelta galva arba pasodinkite, ant kaktos dėkite šaltą kompresą, vėduokite, pasiūlykite išgerti šaltesnio gėrimo.
- Jei pykina, duokite užvalgyti ko nors rūgštaus.
- Jeigu nukentėjusysis nuo šilumos ir saulės smūgių neteko sąmonės, guldykite jį ant šono, vėduokite ir niekuo negirdykite bei skubiai skambinkite telefonu **112** ar nugabenkite jį į gydymo įstaigą.





BITÈS

Kaip suprasti, kad įgėlė bitė?

- Stiprus aštrus skausmas įgėlimo vietoje
- Įgeltos vietos paraudimas, patinimas
- Kūno odos niežėjimas
- Bitės įkandimo vietoje likęs geluonis



Pasireiškiant ***alerginei reakcijai***, gali atsirasti dusulys, veido tinimas, pasunkėti kvėpavimas, pasireikšti dilgėlinis viso kūno bėrimas, nukristi kraujospūdis ir kt.

Pirma pagalba

- Svarbu skubiai pašalinti bitės geluonį, jo nespaudžiant pirštais ar pincetu, bet nubraukiant elektrone kortele, nes suspaudus geluonį į įgelto žmogaus organizmą gali patekti dar daugiau nuodų.
- Numaukite nuo įgeltos galūnės žiedus, laikrodžius, apyrankes, nusekite papuošalus.
- Skausmą ir tinimą sumažinkite uždėję ant įkandimo vietos šaltą kompresą, ledo ar šaldytuvo kameroje sušaldytų maisto produktų ir laikykite mažiausiai 10 minučių.
- Jei patinimas plinta arba sunkėja simptomai kvieskite greitąją medicinos pagalbą telefonu **112** ar patys skubiai vežkite į artimiausią ligoninę.

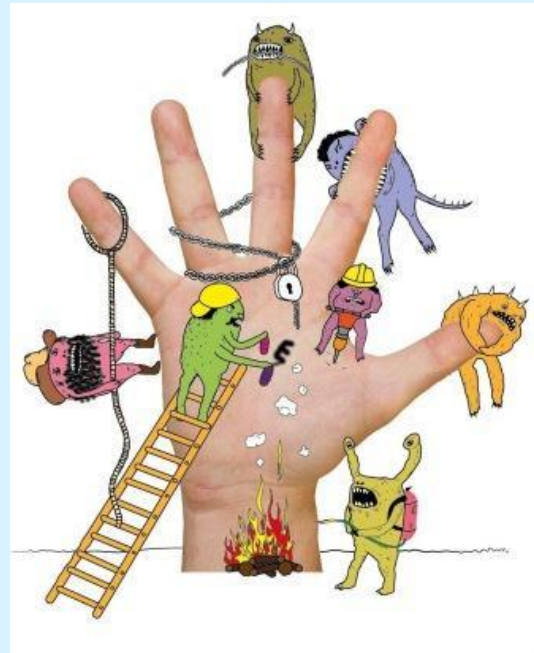


SMĚLIS



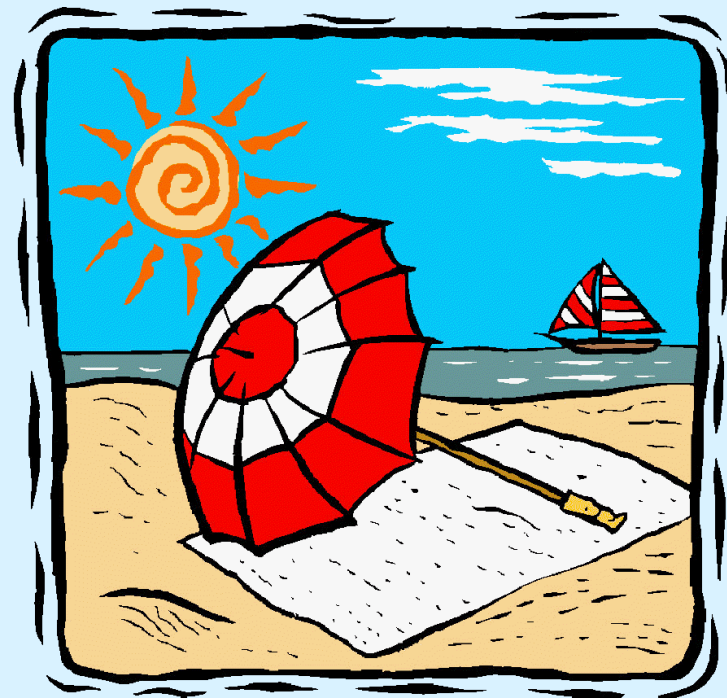
- Lietuvos paplūdimių smėlis nėra tiriamas ir tiksliai nėra žinoma, kokie parazitai jame gyvena, tačiau galima numanyti, kad jame egzistuoja pavojingi sveikatai mikroorganizmai, tad būtina nepamiršti **asmens higienos**.
- Grįžus iš paplūdimio **patariama** išsimaudyti duše, kad nuplautumėte ant odos nuo jūros vandens likusią druską ar paplūdimio smėlį.





Il sintis gamtoje dažnai užkandžiaujama, todėl kaskart po maudynių ar prilietus smėlį rankas reiktų nusiplauti po švariu tekančiu vandeniu. Jeigu tokios galimybės nėra, tuomet patariama turėti su savimi dezinfekcinę priemonę (drėgnas servetėles, dezinfekcinį gelį ar purškiamą jo priemonę).

Atsižvelgiant į higienos normos reikalavimus, į paplūdimius **negalima vestis augintinių.** Šio draudimo priežastis – gyvūnų nešiojami įvairių kirmėlinių ligų, chlamidiozės sukėlėjai, plintantys per gyvūnų šlapimą ir išmatas, kuriems smėlis – gyventi palanki terpė. Todėl išsiruošę prie jūros ar į gamtą nepamirškite pasirūpinti savo ir artimųjų asmens higienos priemonėmis, dažnai plauti rankas, ypač jei ruošiatės užkandžiauti ar valgyti gamtoje.



Smagaus ir saugaus poilsio GAMTOJE!

Klausimai ???

