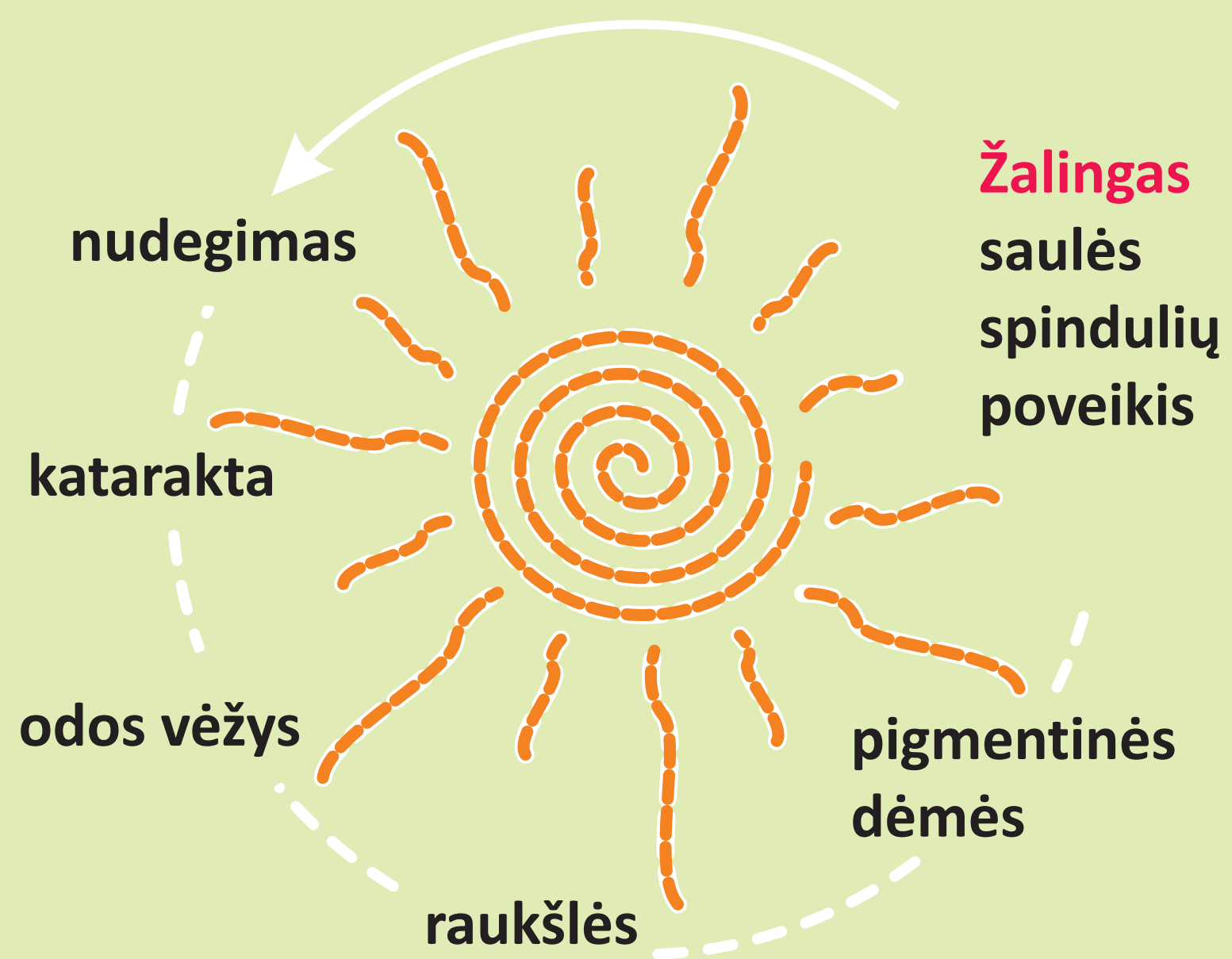


MYLĖK ODA, KURIOJE GYVENI!



Nepamiršk, kad debesuotą dieną ultravioletinių spindulių poveikis yra beveik toks pat, kaip ir saulėtą: iki 80 proc. ultravioletinių saulės spindulių vis tiek prasiskverbia į odą!

Nepiktnaudžiauk saule, norėdamas išsigydyti slogą, kosulį ar spuogus. Nors pastaruosius spinduliai veikia teigiamai, bet oda aplink juos patiria stiprų žalingą saulės poveikį!

Stebėk ultravioletinių spindulių indeksą (UVI)! Tai paprasta ir suprantama UV spinduliuotės stiprumo įvertinimo priemonė. UVI reikšmės grupuojamos į kategorijas ir lemia apsaugos nuo saulės reikalingumo laipsnį.

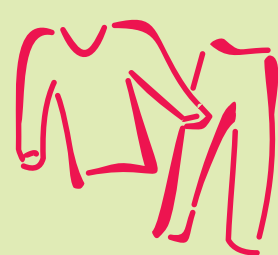
UV indeksas	Rekomenduojama apsauga
Iki 2	Apsauga nereikalinga
3–7	
Nuo 8	

Pagalvok ir imkis priemonių!

Nešiok galvos apdangalą iš gerai orą praleidžiančio audeklo!



Rinkis tinkamą aprangą!



Dėvėk kokybiškus akinius nuo saulės, kurie turėtų būti su specialiu apsauginiu ultravioletinių spindulių filtru!



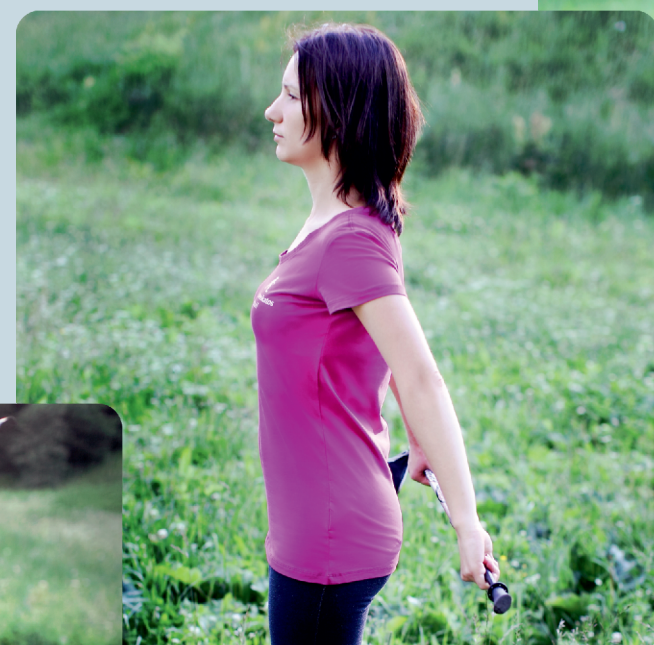
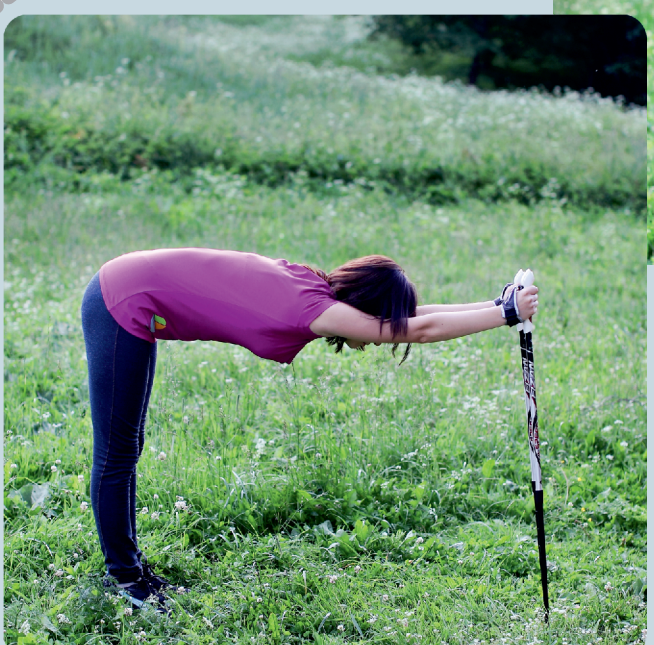
Venk tiesioginių saulės spindulių! Saulėje nebūk nuo 10 iki 16 val.



Naudok apsaugines priemones nuo saulės!



Atmink, kad visos apsaugos nuo UV spindulių priemonės svarbios ir naudotinos visus metus, o ne tik vasarą būnant paplūdimyje!

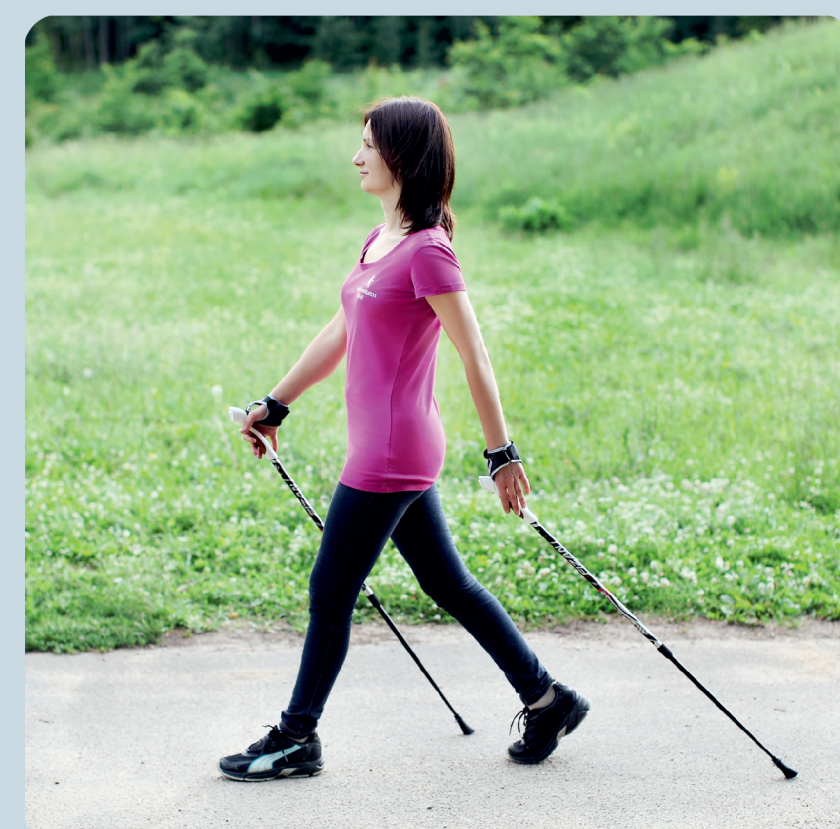


4. Nugaros ir rankų raumenų tempimas. Kojos pečių plotyje, lazdomis remkitės į žemę, rankas tieskite pirmyn. Nugarą turi būti tiesi. Šią padėtį išlaikykite 15–30 sekundžių.

3. Krūtinės raumenų tempimas. Tiesiomis rankomis lazda iškelkite į viršų, šiek tiek už galvos, ir palaikykite 15–30 sekundžių.

2. Krūtinės raumenų tempimas. Lazdą laikykite už nugaros ir kelkite į viršų iki malonaus tempimo. Palaikykite 15–30 sekundžių.

1. Rankos raumenų tempimas. Nugarą tiesi. Lazdą suimkite už nugaros, viena ranka kelkite lazda į viršų, o kita sulenкта ranka laikykite už lazdos apačios. Užfiksokite padėtį ir laikykite 15–30 sekundžių.



7. Liemens raumenų tempimas. Laikydami lazdas kelkite rankas į viršų. Lenkitės į šoną, nugarą išlaikydami tiesią. Tą patį veiksmą atlikite į abi puses po 15–30 sekundžių.

6. Priekinių šlaunies raumenų tempimas. Viena ranka atsiremkite į lazda, priešingą koją sulenkite per kelį, o kita ranka suimkite už pėdos priekinės dalies tempdami sėdmenų link. Tempimą atlikite kiekviena koja po 15–30 sekundžių.

5. Vidinių šlaunies raumenų tempimas. Viena koja pritūpkite, rankomis remkitės į lazdas. Kitą koją ištieskite ir palaikykite 20–30 sekundžių. Tą patį pakartokite su kita koja.



BŪK AKTYVUS IR SAUGUS GAMTOJE

MĖGSTI SU ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO LAZDOMIS?

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras rekomenduoja pasivaikščiojus atlikti keletą tempimo pratimų, kurie padės išvengti raumenų skausmo ir įtampos, raumenys greičiau atsipalaiduos.

Darant tempimo pratimus, svarbu nesulaikyti kvėpavimo, įkvėpti ir iškvėpti, atsižvelgiant į pratimo tempą. Raumenis patartina tempti lėtai, susikaupus, jaučiant savo kūną (neturi skaudėti). Ištemptą raumenį tokioje padėtyje reikėtų laikyti 15–30 sekundžių – ne ilgiau.

APSISAUGOKITE NUO ERKIŲ IR JŲ PERNEŠAMŲ LIGŲ!

Jei išsiruošėte į gamtą, pasirūpinkite asmeninėmis apsaugos priemonėmis:

- apsivilkite tinkamą aprangą. Viršutiniai drabužiai turėtų būti ilgomis rankovėmis, kurių rankogaliai gerai priglustų prie riešų, o kelnų klešnių apačia būtų prigludusi prie kūno. Ilgas kelnes patartina susikišti į puskojines, galvą apsirišti skarele arba užsidėti kepurę;
- pasirinkite šviesesnius drabužius, kad lengviau pastebėtumėte erkę ir išvengtumėte jos įsisiurbimo;
- naudokite repelentus, kurie atbaido erkes. Repelentais apipurškite atviras kūno vietas, dėvimus drabužius, tačiau atminkite, kad veiksmingumas trumpalaikis;
- sugrįžę iš gamtos, apžiūrėkite visą kūną: išsišukuokite plaukus, nusiprauskite po dušu, persirenkite kitais drabužiais;
- vilkėtus drabužius pakabinkite negyvenamoje patalpoje ar saulėtoje vietoje.

Ką daryti, jei erkė įsisiurbė?

Ne visos erkės yra užsikrėtusios, o ir tos ne visada spėja perduoti Laimo ligos sukėlėją, tad pastebėjus įsisiurbusią erkę reikia kuo skubiau ją ištraukti.

Prieš traukdami nenaudokite riebalų ar kitų medžiagų – pašaliniai dirgikliai paskatina erkės mitybą.

Pincetu suimkite erkę už galvutės kuo arčiau odos, nespausdami pilvelio. Traukdami pincetu erkės nesukiokite į visas puses, o staigiu judesiu traukite atgal.

Erkės straubliukas turi mažų kabliukų, kuriais įsitvirtina odoje, todėl pašalinus erkę jis gali likti odoje. Pašalinę erkę, įkandimo vietą dezinfekuokite.

Įsiminkite ar užsirašykite datą, kada įsisiurbusi erkė buvo pastebėta, ir stebėkite įkandimo vietą.

Pastebėjus raudoną dėmę (eritemą) ar pasireiškus panašioms į gripo simptomams, kuo skubiau kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Pastaba. Į laboratoriją vežti iširti ištrauktos erkės neverta – veiksmingų prevencinių priemonių, galinčių padėti apsisaugoti nuo šios erkės, jei ji buvo užsikrėtusi, įkandimo nėra.

