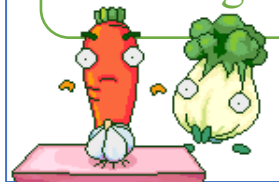
Pasitikime vasarą saugiai

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. Reikia nepamiršti, kad taip pat tyko ir pavojai.

Saulės spinduliai	Vabzdžiai	Vandens telkiniai
Tai svarbiausias natūralus vitamino D šaltinis. Vitaminas D būtinas mažiems vaikams kaip profilaktika nuo rachito, reguliuoja kalcio ir fosforo apykaitą. Tačiau ultravioletiniai saulės spinduliai pavojingi odai. Todėl svarbiausia – mėgautis saule ir šiluma nepakenkiant sveikatai.	Vaikams lankantis miške, parke, jų nepalieka ramybėje įkyrūs uodai, mašalai. Įsisiurbusi erkė gali apkrėsti pavojingomis ligomis: erkiniu encefalitu, Laimo liga. Geriausia apsauga nuo erkinio encefalito yra skiepai. Taip pat galima naudoti uodus ir erkes atbaidančias priemones, vadinamas repelentais	Labiausiai vasarą vaikai mėgsta maudytis. Maudynių metu vaiko organizmą veikia oro temperatūra, drėgmė, judėjimo greitis, saulė, vandens temperatūra ir slėgis. Prieš pradedant maudytis būtina apsiprasti su vandeniu. Negalima maudytis labai sušilus arba, priešingai, labai sušalus. Vandenyje reikia kuo daugiau judėti. Bei nepamiršti naudoti gelbėjimosi priemones.

Nepamirškite vasaros metu valgyti daugiau uogų, daržovių. Karštomis dienomis būtina gerti daug skysčių, geriausiai paprasto ar mineralizuoto vandens arba arbatos, vengti riebaus, sunkiai virškinamo maisto.



Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Evelina Šulčienė, el.paštas evelina.sulciene@sveikatos-biuras.lt tel. 864152990, pagal smplc, vaikų sauga vasaros metu.