

## PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

### **DĖL VISUOMENĖS INFORMAVIMO APIE KLIMATO POKYČIUS, JŲ KELIAMĄ GRĖSMĘ ŽMONIŲ SVEIKATAI**

Lietuvą pasiekė labai karštas atogrąžų oras iš Europos pietryčių. Birželio 11 d. orus lėmė nuo Rusijos nusidriekusio anticiklono pietvakarinė dalis, o 12 d. šį karštį per Lietuvą toliau į šiaurę stums ties Lenkija besisukančio ciklono rytinis pakraštys. **Birželio 12–14 d. Lietuvoje aukščiausia temperatūra dienomis daugelyje rajonų sieks 30–35 °C. Birželio 15 d. pietrytinėje šalies dalyje oras dar kais iki 30–32 °C.**

Tokia kaitra, vietomis lydima liūtinio lietaus su perkūnijomis bei škvalais, laikysis iki birželio 16 d., tačiau ir vėliau bus labai šilta. Išaugo santykinė oro drėgmė, o kartu ir juntamoji temperatūra.

#### **Karštą dieną visuomenės sveikatos priežiūros specialistai rekomenduoja:**

- Stengtis būti patalpose, kuriose yra įrengti ventiliatoriai ar oro kondicionieriai.
- Dažniau gerti skysčių – visą dieną po truputį, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys.
- Vengti riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų.
- Einant į lauką, užsidėti galvos apdangalą ir dėvėti saulės akinius su UVA ir UVB filtru.
- Dėvėti lengvus, šviesius, natūralaus audinio, neveržiančius, orui pralaidžius drabužius.
- Naudoti apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi (30 SPF ir daugiau).
- Poilsui gamtoje pasirinkti vietą pavėsyje, vengti saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių, riboti buvimo atviroje saulėje laiką, būti po skėčiais.
- Nepalikti uždarytame automobilyje vyresnio amžiaus ar neįgalių žmonių, vaikų, gyvūnų, net ir tuomet, jei visi langai atviri.
- Riboti fizinį aktyvumą, ypač vidurdienį – nuo 11 iki 17 valandos.
- Palaikyti namų aplinką vėsią. Jeigu yra galimybė, miegoti vėsesniame kambaryje.
- Sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, stebėti savo sveikatos būklę. Pasitarti su šeimos gydytoju dėl nuolat vartojamų vaistų dozės koregavimo.
- Skubiai kreiptis medicinos pagalbos:
  - esant gausiam prakaitavimui ir raumenų mėšlungiui (traukuliams);
  - kūno temperatūrai pakilus >40°C, esant karštai ir šlapiai odai;
  - radus sumišusį ar be sąmonės žmogų.

**Daugiau rekomendacijų ir išsamios informacijos** apie orus suteiks budintis sinoptikas tel. (8 5) 272 2952, el. paštu [synop@meteo.lt](mailto:synop@meteo.lt).

Apie karščio sampratą, gyventojų grupes, kurios yra jautrios karščiui, karščio poveikį sveikatai suteiks: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Aplinkos sveikatos skyriaus visuomenės sveikatos specialistė Ilona Burkauskienė el. paštu [ilona.burkauskiene@smlpc.lt](mailto:ilona.burkauskiene@smlpc.lt) bei Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių sveikatai situacijų centro Ekstremalių situacijų prevencijos skyriaus vyr. specialistė Irina Gudavičienė el. paštu [i.gudaviciene@essc.sam.lt](mailto:i.gudaviciene@essc.sam.lt).

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro rekomendacijos [„Karštis ir jo poveikis sveikatai: rekomendacijos, kaip apsaugoti karščiui jautriems žmonėms“](#).

Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių sveikatai situacijų centro gairės visuomenei [„Kaip apsaugoti savo sveikatą karščių atvejais“](#).