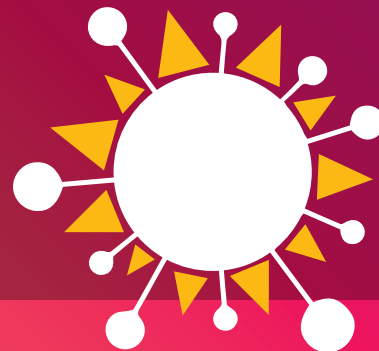


# Sveikatos patarimai esant karščiams COVID-19 protrūkio metu

Kiekvieną vasarą didelis karštis neigiamai veikia daugelio žmonių sveikatą: ypač kenčia vyresnio amžiaus žmonės, kūdikiai, žmonės, dirbantys lauke bei sergantys lėtinėmis ligomis. Karštis gali sukelti didžiulį nuovargį ir šilumos smūgį, taip pat gali paūmėti esamos ligos, tokios kaip širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligos ar psichinės sveikatos problemos. Tačiau neigiamų karšto oro poveikio pasekmių iš esmės galima išvengti naudojantis gerąja visuomenės sveikatos praktika ir kartu laikantis patarimų, kaip apsaugoti nuo koronaviruso (COVID-19).



## Stenkitės vėsintis

Karštu oru svarbu vėsintis, kad būtų išvengta neigiamo karščio poveikio sveikatai.



### Venkite būti karštyje

Karščiausiu paros metu stenkitės nevaikščioti lauke ir venkite didelio fizinio krūvio. Parduotuvėse lankykitės laiku, specialiai numatytu pažeidžiamoms gyventojų grupėms, jei toks laikas yra paskirtas. Būkite pavėsyje, nepalikite vaikų ar gyvūnų vienių automobiliuose ir, jei reikia ir įmanoma, praleiskite 2–3 valandas per dieną vėsioje vietoje, išlaikydami mažiausiai 1 metro atstumą nuo kitų žmonių.



### Laikykitės namus vėsiai

Namų vėsinimui naudokite naktinį orą. Dienos metu sumažinkite šilumos apkrovą bute ar name: užtraukite užuolaidas ar žaliuzes ir išjunkite kuo daugiau elektros prietaisų.



### Venkite kūno perkaitimo ir dehidratacijos

Dėvėkite lengvus ir laisvus drabužius, naudokite natūralių audinių patalynę, dažniau eikite po vėsiu dušu ar į vonią ir reguliariai gerkite vandenį, bet tik ne saldintus, alkoholinius gėrimus ar gėrimus su kofeinu.



### COVID-19 protrūkio metu nėra nieko geriau už gaivinančią vėsą

Stenkitės nevaikščioti lauke, jei oro temperatūra yra aukštesnė nei 25 °C, nes nėra įrodymų, kad saulė ar karštis apsaugo ar gydo nuo COVID-19 infekcijos, tačiau rizika nudegti saulėje ar susirgti liga, atsirandančia dėl perkaitimo, yra didelė. Jūs galite užsikrėsti COVID-19 infekcija, nesvarbu, koks saulėtas ar karštas oras būtų, todėl geriau tinkamai saugoti save ir kitus: reguliariai plaukite rankas, kosėkite tik į alkūnės linkį ar servetėlę ir stenkitės neliesti veido.

Rūpindamiesi savimi, nepamirškite pasidomėti, kaip laikosi jūsų šeima, draugai ir kaimynai, kurie didžiąją laiko dalį praleidžia vieni. Pažeidžiamiems žmonėms karštomis dienomis gali prireikti pagalbos, o jei kam nors iš jūsų pažįstamų kyla pavojus, padėkite jiems, patarkite, palaikykite, tačiau laikykitės rekomendacijų dėl fizinio atstumo.



Vyresni žmonės ir žmonės, turintys sveikatos problemų (pvz., sergantys astma, cukriniu diabetu ir širdies ligomis) turėtų būti dėmesingesni savo sveikatai, nes jie yra labiau pažeidžiami tiek karščio, tiek COVID-19 komplikacijų.

Jei jūs ar kas nors kitas pajuto bendrą negalavimą – galvos svaigimą, silpnumą, nerimą, stiprų troškulį ar galvos skausmą – ieškokite pagalbos. Kaip įmanoma greičiau eikite į vėsią vietą ir pasimatuokite temperatūrą. Būkite dėmesingi ir nesusipainiokite kūno perkaitimo su karščiavimu (temperatūros padidėjimu). Jei kyla abejonių, pailsėkite vėsioje aplinkoje ne mažiau kaip 30 minučių ir išgerkite vandens, kad atsistatytų vandens balansas, tik negerkite saldintų, alkoholinių gėrimų ar gėrimų su kofeinu. Jei ir po to kūno temperatūra išlieka aukšta, tai greičiausiai bus karščiavimas ir turėtumėte kreiptis į gydytoją. Jei po poilsio vėsioje aplinkoje kūno temperatūra nukrito ir savijauta pagerėjo, tada tai greičiausiai buvo šilumos stresas.

Jei prasidėjo raumenų mėšlungis, tuoj pat eikite į vėsią vietą, kur galima pailsėti ir gerkite elektrolitų turinčio gėrimo. Jei karščio sukelti spazmai nepraeina po valandos, kreipkitės pagalbos. Pasitarkite su gydytoju, jei jaučiate nejprastus simptomus arba jei simptomai išlieka arba įtariate, kad karščiuojate. Jei pastebėjote tokius požymius, kaip sausa oda, dispepsija, traukuliai ar sąmonės netekimas, nedelsdami kvieskite gydytoją ar greitąją pagalbą.



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe



**Norėdami gauti daugiau informacijos, žiūrėkite žemiau esančias nuorodas:**

**Visuomenės sveikatos rekomendacijos apie karščio poveikio sveikatai prevenciją**  
<http://www.euro.who.int/en/public-health-advice-on-preventing-health-effects-of-heat>

**PSO ragina: plaukite rankas COVID-19 akivaizdoje**  
[https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/WHO\\_HH-Community-Campaign\\_finalv3.pdf](https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/WHO_HH-Community-Campaign_finalv3.pdf)

**Ekstremalus karštis ir COVID-19**  
<https://www.ghin.org/heat-and-covid-19>