



## SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

Biudžetinė įstaiga, Kalvarijų g. 153, LT-08221 Vilnius, tel. (8 5) 270 0107, faks. (8 5) 273 7397  
Registracijos adresas: Vytauto g. 87, LT-21105 Trakai, tel. (8 528) 55 893, faks. (8 528) 55 936,  
el. p. [smlpc@smlpc.lt](mailto:smlpc@smlpc.lt), [www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191347976

---

Visuomenės sveikatos biurams

2018-08-13

Nr. S-06-246

### DĖL REKOMENDACIJŲ IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOMS

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras teikia informaciją apie Rekomendacijas ikimokyklinio ugdymo įstaigoms, siekiant apsaugoti vaikus nuo karščio daromo poveikio (toliau – Rekomendacijos), kurios buvo parengtos vykdant Nacionalinio visuomenės sveikatos ir karščio prevencijos 2016–2020 metų veiksmų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. gruodžio 9 d. įsakymu Nr. V-1429, 1.3 priemonę. Rekomendacijos suderintos su Karščio padarinių prevencijos tarpžinybine darbo grupe. Siekdami, kad informacija, kaip apsaugoti vaikus nuo karščio, būtų plačiai viešinama, siunčiame Rekomendacijas ir prašome jomis pasidalyti su ikimokyklinio ugdymo įstaigomis.

PRIDEDAMA.Rekomendacijos, 2 lapai.

Direktorius

Romualdas Sabaliauskas

Atkurtai  
Lietuvai

Ilona Burkauskienė, tel. (8 5) 236 0483, el. p. [ilona.burkauskiene@smlpc.lt](mailto:ilona.burkauskiene@smlpc.lt)

## **Rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo įstaigoms,**

### **kaip apsaugoti vaikus nuo karščio poveikio**

Pagal Lietuvos Respublikoje galiojančius teisės aktus, egzistuoja atskiros kaitros ir karščio sąvokos, kurių pagrindinis skirtumas yra skirtinga reiškinio trukmė:

- **Karštis** (pavojingas reiškinys): aukščiausia oro temperatūra  $\geq 30$  °C, trukmė 1–2 d.
- **Kaitra** (stichinis reiškinys): aukščiausia oro temperatūra  $\geq 30$  °C, trukmė  $\geq 3$  d.

Vaikai priklauso jautriai karščiui žmonių grupei. Vaikų kūnas ne taip greitai prisitaiko prie temperatūros pokyčių kaip suaugusiųjų, todėl karštis juos veikia labiau. Vaikai mažiau prakaituoja, jų atsivėsimo mechanizmai prasčiau išvystyti ir atsivėsimo procesas užtrunka ilgiau, jie turi didesnę riziką perkaisti ir susirgti ligomis, susijusiomis su perkaitimu.

#### **Rekomenduojamos karščio poveikio prevencijos priemonės ikimokyklinio ugdymo įstaigose:**

- Ryte, kol dar yra vėsiu ir aplinkos oro temperatūra nebūna labai pakilusi, rekomenduojama atverti langus ir gerai išvėdinti patalpas. Šylant orui, pravartu uždaryti langus, užtraukti užuolaidas arba žaliuzes. Langus geriau uždengti šviesios spalvos užuolaidomis, ritininėmis užuolaidomis ar medžiaga su aliuminio paviršiumi, kuri atspindėtų saulės spindulius.
- Patalpose reikėtų naudoti kuo mažiau elektrinių įrenginių, dirbtinės šviesos, nes tai sukuria papildomai šilumos.
- Esant galimybei, rekomenduojama naudoti oro kondicionierius. Elektriniai ventiliatoriai taip pat gali padėti vėsinti patalpas, tačiau jei oro temperatūra viršija 35 °C, ventiliatorių efektyvumas yra mažas. Jei naudojami oro kondicionieriai ar ventiliatoriai, jie neturėtų būti nukreipti į vaikus.
- Svarbu patalpose palaikyti ne tik optimalią oro temperatūrą, bet ir tinkamą oro drėgmę. Drėgmę patalpose palaikyti padeda dažnesnis drėgnas patalpų valymas, dulkių šluostymas, oro drėkintuvai. Normalizuoti oro drėgmę taip pat padeda kambariniai augalai.

- Migdyti vaikus rekomenduojama tik natūralių audinių patalynėje aprengtus laisvais, lengvais, natūralių audinių miego drabuželiais arba iš vis be jų, tik su apatiniais drabužiais.
- Viena svarbiausių rekomendacijų – duoti vaikams gerti pakankamai skysčių. Vanduo (mineralinis, mineralizuotas, geriamasis) turėtų būti pagrindinis vaiko dienos gėrimas. Nerekomenduojama vaikams duoti gerti stipriai saldintų ar gazuotų gėrimų, nes tokie gėrimai skatina vandens pasišalinimą iš organizmo. Vanduo turėtų būti vėsus, bet ne šaltas. Svarbu nepamiršti dažniau pasiūlyti vaikams gerti. Vaikai vartoti skysčius, kai yra karšta, turi nuolat–visą dieną po truputį, nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulus.
- Vaikams reikėtų pasiūlyti lengvai virškinamo maisto. Tai galėtų būti vaisiai, daržovės, iš jų pagamintos įvairios salotos, liesi pieno produktai ir pan.
- Vasarą saulė aktyviausia nuo 11 val. iki 17 val. Jeigu įmanoma, karščiausiu paros metu geriau likti pastato viduje, vėsinamose patalpose. Veiklą lauke rekomenduojama planuoti ankstyvą rytą, vėlyvą popietę arba vakare.
- Dieną, esant karščiams, rekomenduojama vaikus rengti šviesiais, laisvais, natūralaus audinio, gerai praleidžiančiais prakaitą drabužiais. Reikėtų vengti drabužių iš sintetinių audinių. Galvą būtina apsaugoti skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu (idealu būtų su plačiais bryliais ir ventiliacinėmis angomis, kad galva kuo mažiau prakaituotų), o akis – akiniais nuo saulės.
- Vaikų odą, kurios nedengia drabužiai, rekomenduojama ištepti apsauginiu kremu nuo saulės, kuris suteiktų SPF 50+ apsaugą.
- Būnant lauke, reikia riboti buvimo saulėkaitoje laiką, vengti, tiesioginių saulės spindulių, dažniau būti medžių pavėsyje, po skėčiais ir kt.
- Esant karščiams, vaikams lauke geriausia pasiūlyti žaisti mažiau fiziškai aktyvius žaidimus. Jei yra galimybė – su vandens žaislais. Atkreipkite dėmesį, kad žaidimų aikštelėje gali būti metalinių konstrukcijų, detalių, kurios nuo tiesioginių saulės spindulių stipriai įkaista ir prie kurių prisilietus vaikams kyla grėsmė nudegti odą.

Rekomendacijas parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Aplinkos sveikatos skyrius. Rekomendacijos suderintos su Karščio padarinių prevencijos tarpžinybine darbo grupe.

**Plačiau pasiskaityti galima čia:**

[http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20skyrius/Rekomendacijos\\_ikimokyklinio\\_ugd.pdf](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20skyrius/Rekomendacijos_ikimokyklinio_ugd.pdf)