

REKOMENDĀCIJAS

PROFILAKSES PASĀKUMIEM KARSTAJĀ LAIKĀ

(SOCIĀLĀS APRŪPES IESTĀDĒM UN SOCIĀLAJIEM DARBINIEKIEM)

IEVADS

Karstā laika negatīvajai ietekmei uz cilvēka veselību reti tiek pievērsta atbilstoša uzmanība. Tomēr, Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk – PVO) ieskatā, tieši ilgstošie karstā laika periodi uzskatāmi par visbīstamākajiem dabas apdraudējumiem, kas būtiski ietekmē sabiedrības veselību, veicinot ar karstumu saistīto nāves gadījumu risku. PVO norāda, ka ilgstoša karstuma dēļ laika periodā no 2000. līdz 2016. gadam aptuveni 125 miljoniem cilvēku tika reģistrēti hronisku slimību saasinājumi. Saskaņā ar PVO datiem 2003. gadā pārmērīgi karstā laika dēļ Eiropā dzīvību zaudēja vairāk nekā 166 000 cilvēku. PVO uzsver, ka 21. gadsimtā klimata izmaiņu dēļ konkrētajam apvidum neierasti augstā temperatūra, pārmērīga karstuma biežums un tā intensitāte tikai paaugstināsies.

Arī Latvijā klimata pārmaiņu dēļ pēdējos gados arvien biežāk tiek novērots ne tikai karstā laika periodu biežuma un temperatūras kāpums, bet arī to ilguma pieaugums. Latvijā arvien biežāk ir karstas vasaras, kad gaisa temperatūras pietuvojas $+30^{\circ}\text{C}$ robežai dienā un tikai nedaudz samazinās naktī. Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centra dati liecina, ka 2024. gada kalendārā vasara (jūnijs – augusts) atzīta par piekto siltāko vasaru pēdējos 100 gados, jo vidējā gaisa temperatūras norma vairākkārt tika pārsniegta (virs $+30^{\circ}\text{C}$), piemēram, jūnijā tika fiksētas tropiskās naktis Rīgā, Ventspilī un Mērsragā ($> +20^{\circ}\text{C}$ naktī), jūlijā reģistrēti seši jauni diennakts maksimālās gaisa temperatūras rekordi, augustā gaisa temperatūra $+32,0^{\circ}\text{C}$ tika fiksēta Jelgavā. Arī rudens sākumā (4. septembrī) Bauskā tika fiksēti $+30^{\circ}\text{C}$, kas ir par $3,8^{\circ}\text{C}$ augstāk par mēneša temperatūras normu¹.

Šādos konkrētajam apvidum neraksturīgi augstas temperatūras periodos būtiski tiek ietekmēta cilvēku veselība, turklāt karstuma ietekmē var iestāties pat nāve.

Karstā laikā vairāk cilvēku ar sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas un diabēta slimībām nonāk slimnīcās. Biežāk rodas karstuma dūrieni, kas var apdraudēt dzīvību. Gados veciem cilvēkiem un tiem, kas strādā ārā, jābūt īpaši uzmanīgiem, lai izvairītos no veselības problēmām karstumā.

¹ Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs. “Klimats Latvijā. Laikapstākļu apskati. 2024. Vasara”. Pieejams: https://klimats.meteo.lv/operativais_klimats/laikapstaklu_apskati/2024/vasara/

Risks	Iespējamās sekas
Hronisko slimību (sirds un asinsvadu slimības, diabēts u.c.) saasinājumu un nāves gadījumu pieaugums	- Pieaug ambulatoro un hospitalizēto pacientu skaits ar hroniskām slimībām - Palielinās pāragri zaudētu dzīves gadu skaits - Pieaug invaliditātes un darbaspējas zuduma gadījumi (īpaši sirds un asinsvadu slimību pacientiem) - Pieaug nāves gadījumu skaits, jo cilvēki netiek laikus nogādāti slimnīcā
Paaugstinās saslimstība un mirstība no elpošanas sistēmas slimībām īpaši dažādām riska grupām (darbinieki, kuru darbs saistīts ar ilgstošu uzturēšanos ārā, gados veci cilvēki, cilvēki, kas slimo ar hroniskām slimībām)	- Palielinās ietekmēto cilvēku skaits - Pieaug ambulatoro un hospitalizēto pacientu skaits - Sagaidāmas augstākas veselības aprūpes izmaksas un produktivitātes zaudējumu izmaksas
Karstuma dūrienu biežuma pieaugums	- Palielinās ietekmēto cilvēku un zaudēto dzīves gadu skaits - Pieaug ambulatoro un hospitalizēto pacientu skaits - Nedaudz palielināsies zaudēto dzīves gadu skaits

Būtiski zināt, ka:



- 1) pārmērīga karstuma ietekmē var notikt pārkaršana, kas kaitē cilvēka fiziskajai un psihiskajai veselībai;
- 2) Sociālās aprūpes centru (turpmāk – SAC) klientu informēšana par rīcību pārkaršanas mazināšanai var palīdzēt klientam justies drošāk karstās dienās;
- 3) par tādu recepšu medikamentu lietošanu, kas ietekmē ķermeņa spēju kontrolēt temperatūru vai svīšanu, nepieciešama konsultācija ar ārstējošo ārstu.

Karstums var ietekmēt ikviena cilvēka veselību³.



Ilgstoša karstuma iedarbība var izraisīt dehidratāciju (organisma atūdeņošanos), dezorientāciju, traucēt spriešanas spēju, mazināt koncentrēšanos un modrību, palielināt neuzmanību un nogurumu. Šādu laikapstākļu iedarbībā cilvēkiem samazinās kognitīvās spējas un palielinās riska reakcijas laiks, tādējādi palielinot arī pārkaršanas un traumu risku. Bet īpaši veselība jāuzmana tieši gados vecākiem cilvēkiem un cilvēkiem ar hroniskām slimībām.

Pētījumi liecina, ka pat veseli gados vecāki cilvēki karstajā laikā ne vienmēr spēj noteikt, ka viņi ir dehidrēti, bet kognitīvo spēju samazināšanās šīs problēmas tikai saasina. Gaisa temperatūrai paaugstinoties, gados vecākiem cilvēkiem ķermenis saglabā vairāk siltuma nekā jaunākiem, jo sviedru dziedzeri neizdala tik daudz sviedru. Turklāt gados vecākiem cilvēkiem, visticamāk, ir hroniskas veselības problēmas un viņi lieto zāles, kas var veicināt siltuma nepanesību. Ar novecošanos saistītās fiziskās izmaiņas organismā, hroniskās slimības un atsevišķu medikamentu lietošana ir faktori, kas jāņem vērā, plānojot preventīvos pasākumus.

² 17.07.2019. MK rīkojums Nr. 380 "Par Latvijas pielāgošanās klimata pārmaiņām plānu laika posmam līdz 2030. gadam". Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/308330-par-latvijas-pielagosanas-klimata-parmainam-planu-laika-posmam-lidz-2030-gadam>

³ Amerikas Savienoto Valstu valdības oficiālā tīmekļvietne: Ekstremāls karstums (*Extreme Heat*). Pieejams: <https://www.ready.gov/heat>

I. VESELĪBAI UN DZĪVĪBAI KRITISKAS SITUĀCIJAS, KO IZRAISA SAULES VAI AUGSTAS TEMPERATŪRAS IEDARBĪBA

Ilgstoša tiešu saules staru ietekme uz neapsegto galvu izraisa **saules dūrienu**, kā rezultātā paplašinās galvas smadzeņu asinsvadi, radot asins sastrēgumu un smadzeņu tūsku, kas smagākos gadījumos var izraisīt asinsvadu plīsumu un asinsizplūdumu. Savukārt **karstuma dūriens** visbiežāk rodas ķermeņa pārkaršanas dēļ, piemēram, pie aktīvām fiziskām slodzēm vai arī ilgstoši uzturoties karstās, slikti kondicionētās telpās ar augstu gaisa temperatūru, kad ķermenis saņem vairāk siltuma nekā organisms spēj to izvadīt ar sviedriem. **Saules dūriens ir karstuma dūriena paveids**, turklāt ar līdzīgām izpausmēm. *Gan saules dūriens, gan karstuma dūriens var būt ļoti bīstams veselībai un var beigties ar cilvēka nāvi.*

Tādēļ pie mazākajām aizdomām par saules dūrienu vai karstuma dūrienu nekavējoties jāvēršas Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (tāl. Nr.: 113) vai uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni (Nr.: 66016001) un jāsniedz pirmā palīdzība līdz brīdim, kad ierodas mediķi.

! Novēlotas ārstēšanas gadījumā cilvēkam var iestāties neatgriezeniska invaliditāte vai nāve!

Saules dūriena un karstuma dūriena simptomi:

parasti:

- ✓ pēkšņs vājums, nespēks, miegainība, apgrūtināta pārvietošanās;
 - ✓ apjukums, kad cilvēks nespēj atbildēt uz elementāriem jautājumiem;
 - ✓ reibonis, slikta dūša, vemšana;
 - ✓ pulsējošas galvassāpes;
 - ✓ vājš pulss;
 - ✓ auksti sviedri vai spēcīga svīšana,
- kas pēc laika var pāriet;

arī var būt:

- a. redzes aptumšojums;
- a. deguna asiņošana;
- b. paplašinātas acu zīlītes;
- c. paastrināta sirdsdarbība un elpošana;
- d. pilnīgs vai daļējs samaņas zudums;
- e. ļoti augsta ķermeņa temperatūra (40° C un augstāka);
- f. muskuļu sāpes vai krampji vēderā, rokās vai kājās.

Pirmā palīdzība saules vai karstuma dūriena gadījumā:

- ✓ Pārvietojiet personu uz ēnainu vēsāku vietu, atpogājiet apkakli vai novelciet lieko apģērbu!
- ✓ Samitriniet ādu: uzlieciet aukstu, mitru dvieli vai apģērbu uz galvas, kakla, padusēm un cirkšņiem!
- ✓ Nodrošiniet gaisa plūsmu ap personu ar vēdekli vai drēbēm!
- ✓ Zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (tāl. Nr.: 113) vai uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni (Nr.: 66016001) un sagaidiet mediķus!
- ✓ Dodiet dzert vēsu ūdeni maziem malkiem!

Karstuma krampji

Savukārt **karstuma krampji**⁴ ir muskuļu sāpes vai spazmas (biežāk vēdera, roku vai kāju muskuļos), kas parasti rodas intensīvu fizisku aktivitāšu laikā, cilvēkam pastiprināti svīstot. Svīšana liek organismam zaudēt sāļus un mitrumu, savukārt zems sāļu līmenis muskuļos var izraisīt *karstuma krampjus*. *Karstuma krampji*, kas parasti pāriet paši, var būt cilvēkiem, kam ir sirds problēmas vai tiem, kas ievēro diētu ar zemu sāls/nātrija daudzumu.

Pirmā palīdzība karstuma krampju gadījumā - dot dzert ūdeni ik pēc 15 līdz 20 minūtēm!

! Zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (tāl. Nr.: 113) vai uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni (Nr.: 66016001) un sniedziet pirmo palīdzību līdz brīdim, kad ierodas mediķi, ja cilvēkam ir: sirdsdarbības traucējumi, noteikta diēta ar zemu nātrija saturu un ja krampji nepāriet stundas laikā.

⁴ Jevgenijs Kravčuks. Karstuma dūriens un citas siltuma izraisītas slimības. Pieejams:

<https://arsts.lv/jaunumi/jevgenijs-kravcuks-karstuma-duriens-un-citas-siltuma-izraisitas-slimibas>

II. ORGANIZATORISKI PASĀKUMI, KAS JĀVEIC SOCIĀLĀS APRŪPES CENTRU VADĪBAI KLIENTU VESELĪBAS SAGLABĀŠANAI KARSTAJĀ LAIKĀ

Karsts laiks var saasināt dažādas hroniskas slimības, tostarp sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas un nieru slimības, kā arī ar diabētu saistītus stāvokļus. Jūtīgāki pret karstumu var būt arī cilvēki, kas cieš no ādas slimībām un izsitumiem, īpaši vecumā virs 65 gadiem^{5,6}. Lai saglabātu SAC klientu un personāla veselību un mazinātu apkārtējās vides karstuma negatīvo iedarbību, ieteicams:

1. **izstrādāt** un **ieviest** procedūras un **ziņošanas shēmu**, nodrošinot klientu veselības datu konfidencialitāti:

1.1. izvietot visiem pieejamā vietā **atgādnēs**: infografikas par karstuma iespējamo iedarbību un ietekmi uz veselību, informāciju par karstuma izraisītu slimību cēloņiem un riska samazināšanas pasākumiem, par pietiekama ūdens dzeršanas nozīmi un urīna krāsas un tilpuma uzraudzību;

1.2. **apmācīt** personālu ar karstumu saistītu simptomu, pazīmju atpazīšanā un pirmās palīdzības sniegšanā karstuma izraisītu veselības problēmu gadījumā;

1.3. nozīmēt **atbildīgo personu**, kas atpazīst agrīnas karstuma izraisītu veselības problēmu pazīmes un seko, lai tiktu sniegta gan vispārēja, gan SAC darbībai specifiska pirmā palīdzība.

2. **konsultēties** ar ārstniecības personu par SAC klientiem nozīmēto zāļu lietošanu karstuma periodā, lai nepieciešamības gadījumā pielāgotu medikamentus, kas nepalielina ar karstuma risku saistītas veselības problēmas, nepadara cilvēku uzņēmīgāku pret karstuma izraisītām slimībām un neietekmē viņa ārstēšanas rezultātus;

3. **nodrošināt** vismaz vienu **telpu**, kurā gaisa temperatūra **ir zemāka par 25°C**, lai darbinieki un klienti dienas laikā varētu tajā ilgstoši uzturēties;

4. sekot, lai SAC klienti ilgstoši **nepaliek vieni**;

5. ieviest **“draugu” sistēmu** SAC klientiem, mācot viņiem pamanīt, atpazīt un laikus ziņot sociālajam darbiniekam par tādām pārkaršanas pazīmēm kā vājums, nestabila gaita, aizkaitināmība, dezorientācija, ādas krāsas izmaiņas vai vispārējs nespēks, tādējādi ikvienam SAC klientam nodrošinot savlaicīgu nepieciešamās palīdzības sniegšanu;

6. nodrošināt regulāru personāla apmācību **profilakses pasākumu** īstenošanā un **pirmās palīdzības** sniegšanā klientiem;

7. organizēt aktivitātes un vadīt **vēsākā telpā** un/vai diennakts **vēsākajā laikā**, t.i., no rīta vai vakarā;

8. nodrošināt brīvi pieejamā vietā **vēsu dzeramo ūdeni** pietiekamā apjomā;

9. atgādināt par nepieciešamību periodiski **padzerties**, īpaši pēc garākām pastaigām vai fiziskām aktivitātēm;

10. **ierobežot** dzērienus ar augstu **kofeīna** vai **cukura** saturu;

11. nodrošināt iespēju **atvēsināties dušā**, izmantot vēsa ūdens vannas kājām vai uzturēties telpā ar gaisa dzesēšanu;

12. **nelietot** metāla **žalūzijas** vai aizkarus ar **tumšu oderējumu**, jo tie absorbē siltumu, bet dienviņu puses logiem pielikt gaišus, atstarojošus aizkarus un iespēju robežās virs logiem izveidot nojumes;

13. nodrošināt **vieglu** un plānu **gultasveļu**;

14. uzglabāt **ledusskapī +4°C** temperatūras režīmā olbaltumvielām bagātu pārtiku (īpaši olas, zivis, gaļas un piena produktus) un konditorejas izstrādājumus (maizītes, kūkas);

15. izņemt no ledusskapja tikai **tūlītējai lietošanai** nepieciešamos pārtikas produktus;

16. izlietot olbaltumvielas saturošus ēdienus ne vēlāk kā **stundas laikā** pēc izņemšanas no ledusskapja;

17. lai izvairītos no saindēšanās, **nelietot** uzturā ēdienu, kas **ilgu laiku** bijis **siltumā**.

! Lai kontrolētu temperatūras režīma atbilstību, ledusskapī var ielikt āra termometru.

⁵ World Health Organization. Public health advice on preventing health effects of heat. Pieejams: <https://www.who.int/publications/i/item/public-health-advice-on-preventing-health-effects-of-heat>

⁶ British Geriatrics Society. Information for healthcare professionals caring for older people during hot weather. Pieejams: <https://www.bgs.org.uk/hotweather>

**III. IETEIKUMI SOCIĀLĀS APRŪPES CENTRU UN SOCIĀLO DIENESTU
DARBINIEKIEM
KLIENTU VESELĪBAS SAGLABĀŠANAI KARSTAJĀ LAIKĀ**

IETEIKUMI Klientu veselības saglabāšanai karstajā laikā
Vēsuma saglabāšanai telpās
✓ Lai papildus nesildītu telpas, izslēdziet tās elektroierīces, kuras netiek lietotas! Ja ir ieslēgts kondicionieris, turiet logus aizvērtus (ieteicams aizvērt arī aizkarus vai žalūzijas, lai novērstu tiešu saules staru iekļūšanu telpā)! Tādā veidā atdzēsētais gaiss saglabāsies telpā ilgāku laiku! ✓ Ja ārā ir karstāks nekā iekšā, aizveriet logus, lai novērstu siltuma iekļūšanu telpā, bet kad ārā kļūst vēsāks, īpaši agri no rīta vai vēlā vakarā, atveriet tos, lai ielaistu telpā vēsu gaisu!
Veselības risku mazināšanai
1. Uzraugiet temperatūras režīmu telpās, kur atrodas klienti! 2. Karstā laikā, īpaši no plkst. 10.00 līdz 16.00, iesakiet klientiem samazināt āra aktivitātes līdz minimumam! 3. Uzraugiet klientu ķermeņa temperatūru, sirdsdarbību un asinsspiedienu! 4. Uzraugiet šķidruma uzņemšanu, veicinot regulāru ūdens vai nesaldinātu dzērienu dzeršanu! 5. Sekojiet, lai klients pārtiku uzglabātu ledusskapī! 6. Lai izvairītos no pārtikas saindēšanās un infekcijas slimībām, uzglabājiet pārtiku tikai ledusskapī vai citā vēsā vietā. 7. Klientus ar paaugstinātu pārkaršanas risku pārvietojiet uz telpām ar zemāku temperatūru! 8. Āra pastaigas u.c. aktivitātes plānojiet dienas vēsākajā laikā! 9. Veiciniet vēsas dušas un/vai kāju vannas izmantošanu ķermeņa atvēršanai! 10. Iesakiet valkāt vieglas, gaišas, brīvi pieguļošas dabīga auduma drēbes, kas uzsūc sviedrus un novērš ādas kairinājumu! 11. Uzraugiet, lai āra pastaigās klients lietotu cepuri ar platām malām, kas nosedz plecus un kakla zonu, vai arī cepuri ar nagu un saulesbrilles! 12. Veiciniet saules aizsarglīdzekļu lietošanu āra pastaigu vai aktivitāšu laikā!

IETEIKUMI BĒRNU VESELĪBAS UZTURĒŠANAI KARSTAJĀ LAIKĀ	
Vēsuma saglabāšanai telpās	
1. Lai telpa lieki nesiltu, izslēdziet tās elektroierīces, kuras netiek lietotas! 2. Pielieciet dienviņu puses logiem gaišus, atstarojošus aizkarus vai žalūzijas, - tas telpās mazinās siltumu! (<i>Izvairieties no metāla žalūzijām vai aizkariem ar tumšu oderējumu, jo tie absorbē siltumu!</i>) 3. Ja ir ieslēgts kondicionieris, turiet logus aizvērtus! Tādā veidā atdzesētais gaiss paliks telpā! 4. Ja ārā ir karstāks nekā iekšā, aizveriet logus, lai novērstu siltuma iekļūšanu telpā, bet kad ārā kļūst vēsāks, īpaši agri no rīta vai vēlā vakarā, atveriet tos, lai ielaistu telpā vēsu gaisu! 5. Iespēju robežās pie dienviņu puses logiem izveidojiet nojumes vai augu vijumus, tas telpās ilgāk uzturēs vēsumu!	
Veselības risku mazināšanai	
1. Uzraugiet pietiekamu šķidruma uzņemšanu, veicinot regulāru ūdens vai nesaldinātu dzērienu dzeršanu, lai bērnu pasargātu no atūdeņošanās! 2. Uzraugiet iekštelpu temperatūru! 3. Uzraugiet bērna ķermeņa temperatūru un sirdsdarbību! 4. Kontrolējiet, lai bērnam nav sausa un lipīga mute, karstuma sajūtas, vemšanas, galvassāpju! 5. Izmantojiet vēsu dušu un/vai vannu ķermeņa atvēsināšanai! 6. Velciet bērnam vieglas, gaišas, brīvi pieguļošas dabīga auduma drēbes, kas uzsūc sviedrus un novērš ādas kairinājumu! 7. Lietojiet saules aizsarglīdzekļus (SPF 50) āra pastaigu vai aktivitāšu laikā! 8. Fizioterapijas nodarbības u.c. aktivitātes ieplānojiet dienas vēsākajā laikā! 9. Īpaši karstā laikā, no plkst. 10.00 līdz 16.00, samaziniet āra aktivitātes līdz minimumam! 10. Sekojiet, lai, sportojot vai spēlējoties ārā, bērni atpūšas ik pēc 30 minūtēm, lai nepieļautu atūdeņošanos vai citas nopietnas sekas veselībai! 11. Dienas karstajā laikā, lai atgūtu spēkus un enerģiju, iespēju robežās uzturieties vēsākā telpā, kurā gaisa temperatūra ir zemāka par 25°C! 12. Neatstājiet bērnus bez pieskatīšanas ārā un slēgtās telpās bez ventilācijas vai aizvērtiem logiem! ! Bērniem no 6 mēnešu vecuma regulāri, visas dienas garumā, jādzer ūdens.	
Brīdinājumi par bērnu un zīdaiņu veselību karstajā laikā⁷	
! Ja bērns reaģē neadekvāti, viņam ir augsta ķermeņa temperatūra vai drudzis, reibst galva vai viņš ātri elpo: 1. nekavējoties zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (tālrunis Nr.: 113) vai uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni (Nr.: 66016001) un sniedziet pirmo palīdzību līdz brīdim, kad ierodas mediķi, vai arī bērnu iespējami ātri nogādājiet ārstniecības iestādē; 2. nedodiet zīdaiņiem zāles pirms konsultācijas ar ārstu tad, ja viņiem ir pārkaršanas pazīmes! ! Mātēm, kas zīda bērnu, jādzer daudz ūdens, jo dehidratācija var ietekmēt piena veidošanos krūtīs!	

⁷ Heat wave safety tips | UNICEF Parenting. Pieejams: <https://www.unicef.org/parenting/emergencies/heat-wave-safety-tips>

IV. IETEIKUMI SOCIĀLĀS APRŪPES PAKALPOJUMU SAŅĒMĒJIEM VESELĪBAS SAGLABĀŠANAI KARSTAJĀ LAIKĀ

Saglabājiert vēsumu telpās!

Optimāla telpas temperatūra dienā ir no +19°C līdz +26°C, bet naktī no +17°C līdz +18°C

- ✓ Uzraugiet iekštelpu temperatūru!
- ✓ Turiet aizvērtus logus saules pusē!
- ✓ Aizvelciet aizkarus vai žalūzijas saules puses logiem rītā un pēcpusdienā!
- ✓ Vēdiniet telpu diennakts vēsākajā laikā!
- ✓ Izkariniet telpā mitrus, vēsus dvieļus, lai atdzesētu gaisu!

Izvairieties no karstuma!

- ✓ Uzturieties vēsākajā telpā vai noēnotā zonā!
- ✓ Izvairieties no ilgstošām pastaigām dienas karstākajā laikā(plkst. 10:00-16:00)!
- ✓ Pastaigās turieties ēnas pusē!
- ✓ Pastaigā ņemiet līdzi pudeli ūdens un dzeriet maziem malkiem ikreiz, kad jūtat slāpes!
- ✓ Velciet vieglas, brīvi pieguļošas dabīga materiāla, piemēram, kokvilnas auduma, drēbes!
- ✓ Ejot pastaigās, galvā lieciet cepuri ar platām malām vai cepuri un saulesbrilles!
- ✓ Izmantojiet mitru dvieli, lai atvēsinātos!
- ✓ Aplejiet sevi ar vēsu ūdeni, ejiet vēsā dušā!
- ✓ Izmantojiet vēsa ūdens vannas kājām!

Nepieļaujiet organisma atūdeņošanos!

- ✓ Konsultējieties ar ārstu par dienai nepieciešamo ūdens devu:
 - *dienā* dzeriet ūdeni saskaņā ar ārsta rekomendācijām, neatkarīgi no tā, esat vai neesat izslāpis;
 - *ejot gulēt*, turiet ūdeni blakus gultai un padzerieties ikreiz pēc pamošanās!
 - ✓ Lietojiet vieglu, plānu gultasveļu!
 - ✓ Ēdiet bieži, bet nedaudz!
 - ✓ Izvairieties no pārtikas produktiem ar augstu olbaltumvielu saturu!
- ! Nelietojiet alkoholiskos dzērienus, tie palielina urinēšanas biežumu un veicina atūdeņošanos!
- ! Pievērsiet uzmanību urīna krāsai, ja tas ir duļķains vai tumši dzeltens – dzeriet vairāk šķidruma!

Medikamentu lietošana

- ✓ Konsultējieties ar ārstu par nozīmēto medikamentu drošu lietošanu vasarā!
 - ✓ Uzglabājiert medikamentus atbilstoši to uzglabāšanas instrukcijai, neturiet medikamentus tiešos saules staros, jo karstums var sabojāt noteiktus medikamentus, piemēram, insulīnu!
- ! Ņemiet vērā, ka daži medikamenti var ietekmēt organisma termoregulāciju:
- ierobežojot ādas asinsvadu paplašināšanos un kavējot siltumatdevi,
 - palielinot ādas jutību pret sauli.

V. INFOGRAFIKA

ESI SAGATAVOTS KARSTAJAM LAIKAM!

- ✓ Pirms došanās ārpus mājas, pārbaudi, vai mobilais tālrunis ir pietiekami uzlādēts, lai ārkārtas situācijā varētu sazināties ar palīdzības dienestiem vai tuviniekiem!
- ✓ Īpaši pieskati mazus bērnus, cilvēkus ar hroniskām slimībām un seniorus, jo viņi ir riska grupā!
- ✓ Pievērs uzmanību pašsajūtai, jo karstā laikā katram var palikt slikti jebkur – gan telpās, gan ārā!
- ✓ Nekad neatstāj cilvēkus vai mājdzīvniekus slēgtā automašīnā!

IEVĒRO DROŠĪBU KARSTAJĀ LAIKĀ!

Atpazīsti un rīkojies, lai palīdzētu!

Karstuma vai saules dūriens

Pazīmes:

- ļoti augsta ķermeņa temperatūra (+40° C un augstāka);
- sarkana, karsta un sausa āda bez sviedriem;
- ātrs, spēcīgs pulss; reibonis; apjukums; bezsamaņa; iespējami muskuļu krampji.

Darbības:

- Zvanīt 113 vai nekavējoties nogādāt personu slimnīcā!
- Nespiest dzert!
- Svarīgi – lai atdzesētu, samitrināt ādu, likt mitras aukstas salvetes, drēbes uz galvas, kakla, padusēm, cirkšņiem, izmantojot visas pieejamās metodes, līdz tiek saņemta medicīniskā palīdzība!

Karstuma ģībonis

Pazīmes: spēcīga svīšana, bālums, nogurums, vājums, reibonis, galvassāpes, slikta dūša vai vemšana, ģībonis, augsta temperatūra.

Darbības:

- Nogādājiet cietušo vēsākā vietā, atbrīvojiet no apģērba, apguldiet cietušo.
- Dzer vēsu ūdeni vai nesaldinātu dzērienu.

Karstuma krampji

Pazīmes: muskuļu sāpes vai spazmas vēderā, rokās vai kājās

Darbības: Nogādājiet cietušo vēsā vietā apsēdiniet un piedāvājiet ūdeni ik pa 15 min.

Gatavojies savlaicīgi: saglabā telpā vēsumu!

- Aizver aizkarus vai žalūzijas!
- Turi aizvērtus logus un durvis!
- Esi gatavs sniegt cilvēkam pirmo palīdzību!
- Logam priekšā liec ar alumīnija foliju pārklātu kartonu, lai atstarotu siltumu uz ārpusi!
- Uztādi gaisa kondicionieri, ja nepieciešams!
- Noskaidro karstuma izraisītu veselības problēmu izpausmes!

Esi piesardzīgs!

- Ja iespējams, - uzturies telpā kurā ir gaisa kondicionēšanas sistēma!
- Izvairies no karstām telpām vai tiešas saules ietekmes!
- Izvairies no intensīvām aktivitātēm diennakts karstajā laikā!
- Ja esi ārā, uzturies ēnā!
- Nēsā cepuri ar platām malām, lai aizsargātu galvu, plecus un seju no saules!
- Valkā brīvu, vieglu, gaišu dabīga auduma apģērbu!
- Dzer ūdeni, lai novērstu ķermeņa atūdeņošanos!
- Izvairies no gāzētiem, kofeīnu un alkoholu saturošiem dzērieniem!

Papildinformācijas avoti:

1. Hot environments - Health effects and first aid, Control measures, Temperature conditions hot. https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/heat
2. Temperature in the workplace. <https://www.hse.gov.uk/temperature/employer/index.htm>
3. Heat stress check list. <https://www.hse.gov.uk/temperature/assets/docs/heat-stress-checklist.pdf>
4. NIOSH, Heat stress. <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.htm>

Infografikas:

1. https://www.cdc.gov/heat-health/hcp/toolkits/index.html#cdc_toolkit_main_toolkit_cat_3-infographics
2. https://www.ready.gov/sites/default/files/2024-03/ready.gov_extreme-heat_hazard-info-sheet.pdf
3. <http://osha.europa.eu>
4. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/46730pdf>