



Atmintinė Dainų šventės dalyviui



„Kad giria žaliuotų“

I dalis. Švarios rankos – gera sveikata

Ant neplautų rankų (net jei jos vizualiai švarios) gali būti labai daug įvairių mikroorganizmų, galinčių sukelti užkrečiamąsias ligas. Valgant, rankomis liečiant burną, nosį, akis šie ligų sukėlėjai gali patekti į mūsų organizmą ir sukelti ligą.

Kodėl ir kada reikia plauti rankas?

- Plauant rankas su muilu nuo jų pašalinami beveik visi mikroorganizmai, todėl sumažėja rizika užsikrėsti ir susirgti užkrečiamąja liga;
- Švariomis rankomis neplatinsime užkrečiamųjų ligų sukėlėjų;
- Rankas VISADA reikia plauti:
 - pasinaudojus tualetu,
 - prieš valgį,
 - prieš tvarkant maistą;
- Rankas reikia muiluoti ne trumpiau kaip 20 sek.



Jeigu nėra galimybės nusiplauti rankas, naudokite drėgnas servetėles arba dezinfekcinį skystį.

II dalis. Saugus maistas išvykoje

Maisto suvartojimo laikas po jo pagaminimo priklauso nuo daugelio veiksnių: maisto apdorojimo technologijos, maisto savybių, laikymo sąlygų ir t.t. Greitai gendantis maistas (pvz., virta, kepta mėsa, pieno produktai, karšto rūkymo mėsos gaminiai) turi būti laikomas šaltyje ir suvartojamas per trumpą laiką. Todėl į kelionę jo imti nerekomenduojama.

Svarbu – prieš valgant plauti rankas, daržoves ir vaisius !

Neimti į kelionę:

- mėsos vyniotinių, ypač vištienos, mišrinių, blynelių su mėsos įdaru, paštetų, virtos ar keptos mėsos, žuvies gaminių, dešrelių;
- kreminių konditerijos gaminių;
- pieno ir jo produktų;
- nėra saugūs produktai vakuuminėje pakuotėje: smarkiai kintant laikymo temperatūrai ir susikaupus skysčiams, pakuotėje gali sparčiai daugintis pavojingi mikroorganizmai.

Ir:

- valgyti tik labai gerai išvirtus ar iškeptus patiekalus, žalius produktus laikyti atskirai nuo paruoštų gaminių;
- į kelionę pasiimti duonos, batono, šalto rūkymo dešros, kumpio, pomidorų, agurkų. Nepakeičiamas maistas – sausainiai, džiovėšiai, dribsniai, sojų produktai, riešutai ir razinos, kurias būtina kruopščiai nuplauti;
- troškulį patariama malšinti grynu arba negazuotu mineraliniu vandeniu ir vaisvandeniais, fasuotais buteliuose;
- pradėjus pykinti, skaudėti skrandį ar pilvą, pakilus temperatūrai, ėmus vemti ir viduriuoti patariama nedelsiant kreiptis į gydytoją, nes galėjote apsinuodyti maistu, susirgti ūmia užkrečiamąja žarnyno liga.

III dalis. Kaip apsisaugoti nuo erkių gamtoje

Kadangi daug šventės renginių vyks parkuose, būtina saugotis erkių įsisiurbimo. O tam reikalingi tinkami drabužiai ir erkes atbaidančios medžiagos – repelentai.

Tinkami drabužiai yra:

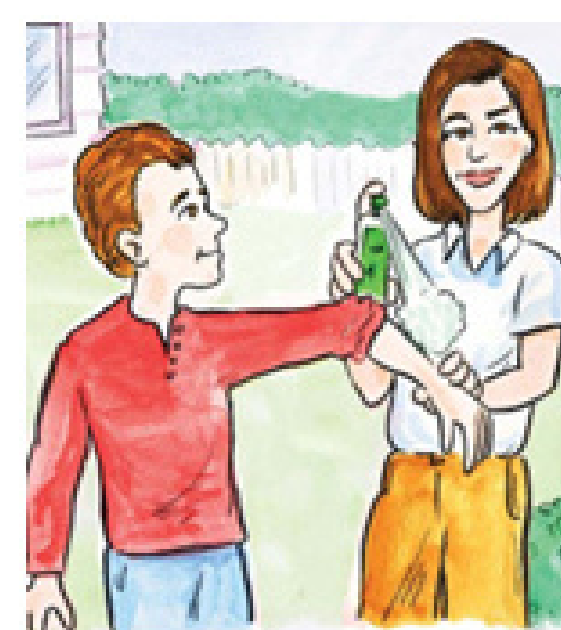
- šviesūs;
- viršutinė aprangos dalis ilgomis rankovėmis prigludusioms prie riešo;
- kelnių klešnių apačia prigludusi prie kūno;
- skarelė arba kepurė.

SVARBU!

- Jei pastebėjote ropojančią drabužiais erkę, ją būtina numesti ir sunaikinti.
- Jei yra galimybė, rekomenduojama po ilgesnio buvimo gamtoje apžiūrėti kūną ir jei randama įsisiurbusi erkė, ją būtina kuo skubiau pašalinti.

Repelentai (erkes atbaidančios medžiagos):

- efektyviausia veiklioji medžiaga – DEET (dietiltoluamidas);
- vaikams naudoti tik vaikams skirtus repelentus!



IV dalis. Saugokitės kaitrios saulės ir karščio

Stenkitės daugiau būti pavėsyje arba pasirūpinkite galvos apdangalu, dėvėkite lengvus kuo daugiau kūno dengiančius natūralaus audinio drabužius, atviras kūno vietas padenkite kosmetikos priemonėmis, pasižyminčiomis apsauga nuo saulės (SPF), gerkite daugiau skysčių.