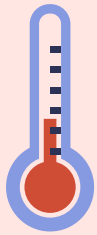


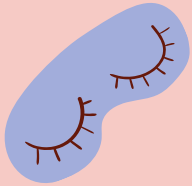
# KAIP ELGTIS ESANT KARŠTAI ORO TEMPERATŪRAI LAUKE?

## Patalpų vėsinimas ir tinkamos temperatūros jose palaikymas



- Ryte rekomenduojama atverti langus ir gerai išvėdinti patalpas.
- Šylant orui, uždarykite langus, užtraukite užuolaidas arba žaliuzes.
- Naudokite kuo mažiau elektrinių įrenginių, dirbtinės šviesos, nes tai sukuria papildomai šilumos.
- Užtikrinkite patalpose gaivaus oro cirkuliaciją.
- Esant galimybei naudokite oro kondicionierius. Komfortiška temperatūra vaikui yra 20–24°C.
- Jei naudojami elektriniai ventiliatoriai, jie neturėtų būti nukreipti į vaikus.
- Rekomenduojama reguliariai tikrinti patalpų temperatūrą.

## Vaikų miegas



- Naudokite tik natūralių audinių patalynę.
- Vaikus aprenkite laisvais, lengvais natūralių audinių miego drabužėliais arba migdykite išvis be jų, tik su apatiniais drabužiais.

## Veikla gryname ore



- Jei oro temperatūra lauke aukštesnė nei 30°C, vaikų veikla gryname ore neturi būti organizuojama.
- Vasarą karščiausiu paros metu (nuo 11 val. iki 17 val.) likite pastato viduje, vėsinamose patalpose.
- Veiklą lauke planuokite ankstyvą rytą, vėlyvą popietę arba vakare.
- Rinkitės pavėsį, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių. Vaikų žaidimų aikštelėse turi būti sudaryta galimybė apsaugoti vaikus nuo tiesioginių saulės spindulių.
- Lauke geriausia pasiūlyti žaisti mažiau fiziškai aktyvius žaidimus.

## Apranga



- Vaikus renkite šviesia, laisva, natūralaus pluošto medžiagos apranga.
- Esant lauke, galvą būtina apsaugoti skrybėlaite ar kitu galvos apdangalu, o akis – akiniais nuo saulės.
- Avalynė turėtų būti atvira, geriausia iš natūralių medžiagų – odos, verstos odos.
- Vaikų odą, kurios nedengia drabužiai, rekomenduojama ištepti apsauginiu kremu nuo saulės, kuris suteiktų SPF 50+ apsaugą.
- Dažniau gerkite skysčių. Tiek patalpoje, tiek lauke vaikai turėtų turėti galimybę atsigaivinti vandeniu.