

POILSIAUKIMĖ SAUGIAI

Vasaros sezonas vilioja atostogauti gamtoje, tačiau svarbu laikytis saugumo priemonių, kad poilsis būtų ne tik malonus, bet ir saugus. Vienas iš svarbiausių patarimų vasarą – pasirūpinti apsauga nuo saulės. Dermatologai rekomenduoja naudoti kremą nuo saulės su ne mažesniu nei SPF 30, kad sumažintumėte nudegimo ir odos vėžio riziką. Be to, saulėje geriausia būti anksti ryte arba vėlai vakare, nes tuomet spinduliai mažiau intensyvūs.

Vasarą daug laiko praleidžiame prie vandens, todėl būtina užtikrinti vandens saugumą. Ypač svarbu, kad mažamečiai vaikai būtų nuolat stebimi ir naudotų plaukimo priemones, kaip gelbėjimo liemenės, kai būna gilesniame vandenyje. Taip pat reikėtų vengti šokinėjimo į nepažįstamus ar seklius vandenį, nes tai yra viena iš pagrindinių stuburo sužeidimų priežasčių.

Esant aukštomis temperatūroms, dažniau pasitaiko dehidratacija ir šiluminės ligos. Rekomenduojama gerti daug vandens, ypač aktyviai sportuojant ar ilgai būnant saulėje. Vengti saldžių ir alkoholinių gėrimų, nes jie gali dar labiau skatinti skysčių netekimą. Rinkitės laisvus, šviesius drabužius ir galvos apdangalus, kurie apsaugos nuo perkaitimo.

Taip pat pravartu pasirūpinti atsargumo priemonėmis kempinguose ar gamtoje. Laikykite maistą ir šiukšles toliau nuo palapinių, kad nepriviliotumėte laukinių gyvūnų, o maistą gaminkite tik tam skirtose vietose, kad išvengtumėte gaisro pavojaus.

Saugiai keliauti vasaros metu reiškia pasirūpinti tiek fizine, tiek emocine gerove, nepriklausomai nuo to, ar vykstate į netolimą kurortą, ar planuojate tarptautinę kelionę. Pateikiu kelis svarbius patarimus, kurie padės užtikrinti saugumą:

1. **Atidžiai planuokite savo kelionę.** Prieš kelionę įsitikinkite, kad turite reikiamus dokumentus, patikrinkite, ar vietovėje nereikia vizų, skiepų arba draudimo. Taip pat pasidomėkite vietos kultūra ir taisyklėmis – pavyzdžiui, kai kuriose šalyse aprangos normos yra griežtesnės arba tam tikri gestai laikomi nepriimtinais.
2. **Sveikatos draudimas.** Tarptautinių kelionių metu svarbu turėti sveikatos draudimą, apimančią skubią medicininę pagalbą, nes gydymo paslaugos užsienyje gali būti brangios. Kai kurios draudimo rūšys apima ir repatriaciją, kuri gali būti būtina esant sunkesnei sveikatos būklei.
3. **Asmeninių daiktų saugumas.** Keliaudami būkite atsargūs dėl vagysčių – tai itin aktualu turistų pamėgtose vietose. Vertingus daiktus laikykite paslėptus, naudokite pinigines su RFID apsauga nuo duomenų vagysčių, o dokumentų ir banko kortelių kopijas laikykite atskiroje vietoje.
4. **Saugumas viešajame transporte.** Jei keliaujate didmiesčiuose ar vietovėse, kur viešasis transportas populiarus, venkite žmonių spūsčių, ypač piko metu. Taip pat naudinga iš anksto susipažinti su vietiniu transporto žemėlapiu ir sužinoti, kurios transporto priemonės yra patikimiausios.
5. **Higienos priemonės.** Vasaros kelionėse higienos produktai, tokie kaip rankų dezinfekantas, yra būtini, nes keliaudami liečiatės prie daugybės paviršių. Ypač svarbu kelionės metu plauti rankas, kad sumažintumėte infekcijų riziką.
6. **Vandens ir maisto saugumas.** Kai kuriose šalyse geriamasis vanduo gali būti netinkamas vietiniams gyventojams ar keliautojams. Gerkite tik iš uždarytų butelių, o gatvės maistą rinkitės atsargiai – geriau valgyti ten, kur maisto gamyba vyksta higieniškomis sąlygomis (CDC).

Laikydami šiuos patarimus, galite mėgautis savo kelione saugiau ir išvengti galimų rūpesčių ar nelaimių.