

KAIP GINTIS NUO ŠALČIO IR KĄ DARYTI SUŠALUS

Kai lauke temperatūra gerokai žemiau nulio, iškyla nušalimų grėsmė. Ar mokame apsaugoti nuo šalčio? Sakoma - nekišk rankos prie įkaitinto lygintuvo, jeigu nenori nudegti. Taip ir su šalčiu - reikia saugotis, nes šaltis žudo audinius, naujais jų nebepakeisi.

Esant šaltam orui ir būtinybei eiti į lauką, Telšių rajono Operacijų centras primena kaip gintis nuo šalčio ir pataria ką daryti sušalus.



Kaip išvengti nušalimo

Prieš eidami į lauką, turėtume bent jau pažvelgti į termometrą ir pagalvoti, kaip reiktų apsirengti. Reikia kritiškai įvertinti situaciją ir skaitytis su gamta, o ne paskui ieškoti kaltų. Gal kažkam atrodo, kad tokiu oru gali vaikščioti be kepurės ar avėti lengvais bateliais, tačiau reikia žinoti ir pasekmes.

Spaudžiant šalčiui, prieš einant į lauką kiekvienam patartina pavalgyti ir atsigerti ko nors karšto. Šiltai apsirengti ir apsiauti, visas kūno dalis paslėpti.

Paprastai pirmiausia pradeda šalti kojos, nes mūsų avalynė dažnai būna drėgna. Drabužius ir batus patariama kas vakarą gerai išdžiovinti. Jeigu batai drėgni, tikimybė sušalti didesnė, nes drėgmė ir šaltis - blogiausias derinys. Kojos šąla ir tada, kai batai per ankšti. Spaudimo vietoje pablogėja galūnės kraujotaka.

Turėtume vilkėti kuo daugiau oro tarpų turinčius drabužius. Gerai apsaugo kailiai, megzti drabužiai. Rankas puikiai saugoja pirštinės, jos turi būtų storos ir purios.

Kad nenušaltų veidas, prieš einant į lauką skruostus reiktų patepti riebiu kremu (tokiu, kurio sudėtyje nėra vandens - drėkinamasis netinka) arba aliejumi.

Jokiu būdu šaltyje nevertoti alkoholio. Nepatartina ir rūkyti, nes nikotinas sutrikdo kraujo apytaką, o tai gresia greitesniu galūnių nušalimu.

Jei sergate širdies ligomis ar vargina padidėjęs kraujospūdis, venkite šaltyje atlikti sunkius darbus. Jei privalote dirbti, šiltai apsirengkite ir dirbkite lėtai. Darykite pertraukėles, kurių metu stenkitės pasišildyti patalpoje, gerkite šiltus, saldžius gėrimus – jie padeda palaikyti kūno temperatūrą.

Jeigu tenka ko nors laukti, šaltyje negalima stovėti ar sėdėti ramiai, reikia kuo daugiau judėti, trepsėti, judinti pirštus, šokinėti. Pajutus, kad veidas šąla, mankštinkite veido raumenis.

Drėgna ranka prisilietus prie geležinio daikto ir prie jo prišalus geriausia būtų užpilti šilto vandens. Jeigu jo nėra, reikia išsivaduoti staigiu judesiu. Atplyšus odai ir kraujuojant išsigąsti nereikia, nes žaizda gili nebūna. Jei nenorime tokių problemų, reikia vengti kontakto su metalu: roges vaikams pirkti tik medines, neleisti lauke žaisti su metaliniais žaislais, neliesti metalinių karstynių, moterims nesegeti metalinių auskarų, nemūvėti metalinių žiedų, nes jie traukia šaltį.



Ką daryti nušalus

Nušalimo požymius pastebėti galima gana greit. Pirmiausia oda pabąla ir pradeda nestipriai skaudėti. Skausmas pamažus stiprėja, kol nušalusi vieta užtįrsta, sustingsta ir įgauna negyvą vaškinį atspalvį. Kaip padėti nušalusiam žmogui?

Netrinti. Labai pavojinga trinti vilnone pirštine arba sniegu. Šiurkšti vilna kiaurai pratrina ir infekuoja odą, o sniegas ne tik pratrina, infekuoja, bet ir dar labiau ją atšaldo.

Nekaitinti. Negalima kaitinti nušalusių vietų karšta pūsle ar laikyti prie ugnies, glausti prie radiatorių, guminių šildyklių, merkti į karštą vandenį, ir pan., nes pažeistos vietos yra nejautrios ir gali lengvai nudegti.

Šiluma. Esant lengvam nušalimui pirmiausia žmogų reikia sušildyti (aplinkos temperatūra turi būti ne žemesnė nei 26-27 laipsniai), užkloti antklodėmis ar šiltais drabužiais. Duoti žmogui gerti šiltų gėrimų. Nuo pažeistų vietų būtina nuvilkti drabužius, o nušalusias vietas galima apvynioti švaria marle, vata arba vilnoniu audiniu.

Skausmas – geras ženklas. Kai nušalusi vieta pradeda dilgčioti, perštėti, skaudėti, niežtėti arba dilgčioti, vadinasi didelės grėsmės nėra. Šie pojūčiai byloja apie pagerėjusią kraujotaką.

Smarkiai nušalusį žmogų reikia šiltai susukti į storą audeklą ir kuo skubiau vežti pas gydytoją.

Mūsų vaikai ir šaltis

Kai lauke yra 15 laipsnių šalčio ar daugiau, patariama vaikų į kiemą neleisti. Jeigu šaltis mažesnis, vaikai gali važinėti rogutėmis, čiuožti ant ledo ar džiaugtis kitais žiemos malonumais, tačiau mamos ir tėčiai turėtų nepalikti jų be priežiūros: kas valandą vaikus kviesti apšilti, pasiūlyti šiltos arbatėlės ir ko nors užkąsti. Juk dažniausia sušąla ir peršąla nepakankamai pavalgę arba pervargę vaikai.

Operacijų centras prašo tėvelius sekti sinoptikų prognozes ir pranešimus visuomenės informavimo priemonėse, nes Švietimo ir mokslo ministerijos duomenimis, esant 20 laipsnių šalčio temperatūrai, pamokos gali būti neorganizuojamos visų tipų bendrojo lavinimo mokyklų I–V klasėse. Temperatūrai nukritus iki 25 laipsnių šalčio, pamokos nevyksta bendrojo lavinimo mokyklų VI–XII klasių mokiniams bei bendrąjį lavinimą teikiančių profesinių mokyklų moksleiviams. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių.

Operacijų centras prašo gyventojų spaudžiant šalčiams be reikalo neiti iš namų, o kilus problemoms, skambinti žemiau nurodytais telefonais:

112 - Bendrajam pagalbos centrui,

1802 – AB „LESTO“ esant elektros tiekimo sutrikimams,

(8 444) **60730** – UAB „Telšių vandenys“ avarinei tarnybai esant vandentiekio, nuotekų gedimams,

(8 444) **78565** – UAB „Litesko“ filialui „Telšių šiluma“ esant šildymo sistemos sutrikimams,

(8 444) **53802** arba **8 686 49575** Telšių rajono aplinkos apsaugos agentūrai dėl pagalbos gyvūnams.

Kitais klausimais kreiptis į seniūną pagal gyvenamąją vietą arba į Telšių rajono savivaldybės

Operacijų centrą telefonais (8 444) **51162**,

8 616 42286,

8 686 29071.

Telšių rajono savivaldybės administracija



**KAIP GINTIS NUO
ŠALČIO
IR KĄ DARYTI
SUŠALUS**

